

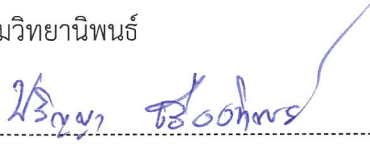
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม  
ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต


วิริยะ ผดาศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา  
สิงหาคม 2560  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ วิริยะ ผดาศรี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

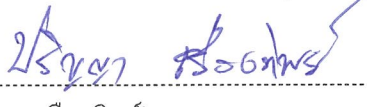
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ดร.ปริญญา เรืองทิพย์)


  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.กนก พานทอง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


  
.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์)

  
.....กรรมการ  
(ดร.ปริญญา เรืองทิพย์)

  
.....กรรมการ  
(ดร.กนก พานทอง)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทราวดี มากมี)

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา  
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
.....คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปानी) และวิทยาการปัญญา  
วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ  
ประจำปี 2560

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ปริญญา เรืองทิพย์ อาจารย์  
ที่ปรึกษาหลัก ดร.กนก พานทอง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ตลอดจนคณาจารย์วิทยาลัยวิทยาการวิจัย  
และวิทยาการปัญญาที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ  
ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเหมาะสม  
ของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด ตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพญาภิษการ คณะครูทุกท่านที่  
ความอนุเคราะห์สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และ  
วิทยานิพนธ์นี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากขาดความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ขอขอบคุณ  
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรม  
เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และชาว RMCS ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัวที่ให้อำนาจใจ และสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา  
คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแต่บิดา มารดา และครู  
อาจารย์ทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบเท่าทุกวันนี้  
สุดท้ายนี้ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติที่กรุณาให้  
ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560

วิริยะ ผดาศรี

57910002: สาขาวิชา: การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา;

วท.ม. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา)

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต/ ความฉลาดทางอารมณ์/ ความฉลาดทางสังคม/ การเรียนรู้จากประสบการณ์/ โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

วิริยะ ผดาศรี: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE AMONG VOCATIONAL STUDENTS USING A LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ปริญญา เรื่องทิพย์, ป.ร.ด., กนก พานทอง, ป.ร.ด. 225 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาและเปรียบเทียบผลการทดลองใช้โปรแกรมโดยพิจารณาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมหลังใช้โปรแกรม โปรแกรมประกอบด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ร่วมกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งแต่ละกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection Observation) การสรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และการประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางสังคม วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติทดสอบที และวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีความเหมาะสมในระดับมาก สำหรับการฝึกนักเรียนอาชีวศึกษา
  2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  3. คะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  4. ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้น สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาได้

57910002: MAJOR: RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE;  
M.Sc. (RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE)

KEYWORDS: LIFE SKILLS/ EMOTIONAL INTELLIGENCE/ SOCIAL INTELLIGENCE/  
EXPERIENTAIL LEARNING/ LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM

WIRIYA PADASRI: THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND SOCIAL  
INTELLIGENCE AMONG VOCATIONAL STUDENTS USING A LIFE SKILLS TRAINING  
PROGRAM: PARINYA RUENGTIP, Ph.D., KANOK PANTHONG, Ph.D. 225 P. 2017.

The purposes of this study were to develop a life skills training program and to assess its effectiveness by examining scores on tests of emotional intelligence and social intelligence administered after training. The program consisted of a learning activity program combined with experiential learning, and involved four steps: concrete experience, observation reflection, abstract conceptualization, and active experimentation. Seventy vocational students from the Pattaya Business Administration College, Chonburi Province, volunteered to participate in the study in the year 2016. They were randomly assigned to experimental and control groups. The research instruments were life skills training program, emotional intelligence test and social intelligence test. Data were analysed by using *t*-tests and MANOVA.

The results were as follows:

1. The life skills training program was judged suitable for training vocational students.
2. The experimental group had significantly higher emotional intelligence scores after training ( $p < .05$ ).
3. The experimental group had significantly higher social intelligence scores after training ( $p < .05$ ).
4. The scores of emotional intelligence and social intelligence in the experimental group were significantly higher than those of the control group after training ( $p < .05$ ).

In conclusion, the life skills training program was found to enhance both the emotional intelligence and the social intelligence of the vocational students.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มฝึกรอบมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	62
ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	63
ขั้นที่ 2 ออกแบบและสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	63
ขั้นที่ 3 นำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตฉบับร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน ความเหมาะสม.....	68
ขั้นที่ 4 ทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง.....	70
ขั้นที่ 5 จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	70
ตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	72
1. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	72
2. ออกแบบแผนการทดลอง.....	73

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
4. ดำเนินการทดลอง.....	81
5. วิเคราะห์ข้อมูล.....	83
4 ผลการวิจัย.....	85
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	86
ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	88
5 สรุปและอภิปรายผล.....	98
สรุปผลการวิจัย.....	98
อภิปรายผลการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก .....	110
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	111
ภาคผนวก ข ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	113
ภาคผนวก ค ผลการประเมินแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	116
ภาคผนวก ง แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม.....	127
ภาคผนวก จ สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	133
ภาคผนวก ฉ สำเนาใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	135
ภาคผนวก ช สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	137
ภาคผนวก ซ เอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	139
ภาคผนวก ฌ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	141
ภาคผนวก ฎ คู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	145
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	225



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด.....	15
2-2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Cooper and Sawaf (1997).....	39
3-1 การออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ตามแนวคิดของ WHO (1997).....	64
3-2 ลักษณะของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	65
3-3 แบบแผนการทดลอง (Pretest and Posttest Control Group Design) .....	73
3-4 ตารางแสดงโครงสร้างของเนื้อหา.....	74
3-5 ค่า S-CVI ความฉลาดทางอารมณ์ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน.....	79
3-6 ค่า S-CVI ความฉลาดทางสังคม จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน.....	80
3-7 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัด ความฉลาดทางสังคม.....	81
3-8 ปฏิทินการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง.....	82
4-1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	86
4-2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	88
4-3 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	89
4-4 คะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	91
4-5 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนน ความฉลาดทางสังคม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	93
4-6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต..	94
4-7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียน อาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต.....	95
4-8 ผลการทดสอบความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	95
4-9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทาง สังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	96
4-10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางอารมณ์หลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	96
4-11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางสังคมหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	97

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	6
2-1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตและกระบวนการเรียนรู้.....	22
2-2 ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	56
2-3 แบบจำลองการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	58
3-1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	62
3-2 ขั้นตอนการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา.....	72
4-1 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	91
4-2 คะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	93

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองดีและมีศักยภาพในการพัฒนาประเทศนั้น มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย และศิริชัย กาญจนวาสี, 2553) บางคนอาจมีความสามารถในการปรับตัวตามสภาพสังคมเก่ง บางคนก็มีปัญหาในการเข้าสังคม ฉะนั้นการใช้ชีวิตในสังคมให้มีความสุข มีความกลมกลืน และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ (Goleman, 2006, p. 21) มนุษย์จะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นถือเป็นความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ที่แสดงออกด้วยการกระทำ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ และบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการสร้างสัมพันธภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น (Salovey & Mayer, 1990; Cooper & Sawaf, 1997; Goleman, 1998, p. 317)

นักเรียนอาชีวศึกษาถือเป็นวัยรุ่นที่เป็นวัยรอยต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ คุณวุฒิหรือการตัดสินใจ ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ จึงออกมาในลักษณะของการทำตามใจตนเอง ทำตามอารมณ์หรือทำตามเพื่อน อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้องออกมา สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไทย มีปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์มาจากปัจจัยหลัก คือ สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู ด้านสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ทั้งดีและไม่ดี อาจแยกแยะไม่ถูกว่าควรทำตามหรือไม่ การเลี้ยงดูส่งผลต่ออารมณ์จิตใจของเด็ก นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา ถ้าพ่อแม่หรือผู้ปกครองเลี้ยงดูด้วยความรุนแรงทั้งทางการกระทำและคำพูด ไม่ค่อยใช้เหตุผล ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ที่รุนแรงเช่นกัน การเลี้ยงดูที่ขาดระเบียบวินัย ไม่ฝึกความอดทน ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ส่งผลให้วัยรุ่นไม่ยอมอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่อดทนต่อความขัดแย้ง ขาดการควบคุมอารมณ์และเอาแต่ใจตนเอง (สุพร อภินันทเวช, 2557) ซึ่งถือเป็นปัญหาจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น และการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Goleman, 1998, p. 317) ควบคุมอารมณ์ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข (วิกิพีเดีย, 2560) จัดการอารมณ์ตนเองทางบวก เพื่อลดความเครียด ปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงผู้อื่นได้ดี ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Jeanne, Smith, & Jennifer, 2017; พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา, 2554, หน้า 39; พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554, หน้า 193) มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ Goleman (1995) ได้เสนอแนะองค์ประกอบ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ คือ 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นการรู้จักอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม 2. การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม 3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation) เป็นการมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ 4. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี และ 5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็น ประโยชน์ มีการศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกอบรม พบว่า สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ได้ (วิลเลียมส์, 2005; วรณนภา ด่านธวานิช, 2556; ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2557; Haji, Mohammadkhani, & Hahtami, 2011; Vigner, Cantero, & Bañuls, 2017) ซึ่ง ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภณ แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2556) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดย เลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละกลุ่ม ส่งผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดและผลการเรียนดี ขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สังคมของวัยรุ่นเริ่มต้นที่สังคมครอบครัว และก้าวไปสู่สังคมที่กว้างขึ้น มีความสัมพันธ์กับ เพื่อนที่โรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ การเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็น โดยวัยรุ่นทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ซึ่งกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญอย่างมาก หากวัยรุ่น รู้สึกเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เขาจะรู้สึกอบอุ่น มั่นใจในตนเอง และเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม สำหรับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ถือเป็นความฉลาดทางสังคมที่ แสดงออกอย่างชาญฉลาด เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม อย่างมีความสุข และบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้ (Albrecht, 2006; Goleman, 2006) และ ตามทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligence: MI) (Gardner, 1993) ความฉลาดทางสังคมถือเป็น หนึ่งใน พหุปัญญาที่มีความสำคัญต่อบุคคล เพราะเป็นความสามารถในการใช้ความฉลาดด้านอื่นทุก ด้านในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จ (ธัญญา ผลอนันต์ และจุไรพร วิสุทธิกุลพาณิชย์, 2551, หน้า 61) และ พสุ เดชะรินทร์ (2558) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคมเป็น ความฉลาดด้านที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคล ด้วยเหตุว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ใน สังคมตลอดเวลา การอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลได้รับความสุขและความพึงพอใจ ความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างบุคคลจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้าทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัว สังคม และ หน้าที่การงาน

ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการรับรู้เข้าใจและตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม (คณิตพันธ์ ทองสืบสาย และศิริชัย กาญจนวาสิ, 2553; เพชรบุพา บูรณ์สิริจรูญรัฐ, 2558, หน้า 38) สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือหรือให้ความร่วมมือกันเพื่อ บรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้ (Goleman, 2006, pp. 83-84; Albrecht, 2006, p. 3)

สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนและสังคมได้เป็นอย่างดี (ไทยรัฐออนไลน์, 2559) เป็นการใช้ความฉลาดด้านอื่น ๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ (ธัญญา ผลอนันต์ และจุไรพร วิสุทธิกุลพาณิชย์, 2551, หน้า 61) เป็นความฉลาดด้านที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคล ด้วยเหตุว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม บุคคลต้องอยู่ในสังคมตลอดเวลา การอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลได้รับความสุขและความพึงพอใจ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้า ทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัว สังคม และหน้าที่การงาน (พสุ เดชะรินทร์, 2558)

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับแรงกดดันในสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (World Health Organization: WHO, 1997) สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ รอบตัวได้ รวมถึงเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 1; กรมสุขภาพจิต, 2555, หน้า 3) เป็นทักษะที่ช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) เป็นทักษะเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ และ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) เป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้เพื่อการมีชีวิตอยู่ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2559) และแนวคิดของ WHO (1997) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับทักษะทั่วไป (Generic Skills) เป็นทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) ซึ่งการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเป็นรูปแบบพื้นฐานของทักษะชีวิต เพราะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่เชื่อมโยงความรู้ทางวิชาการเข้ากับทักษะเฉพาะด้านที่สำคัญ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ (แพลน อินเตอร์เนชั่นแนล, 2560, หน้า 9)

การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการบูรณาการเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และความคิดสร้างสรรค์ในการเรียนการสอนเป็นข้อเสนอแนะในการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งโรงเรียนถือเป็นสถาบันที่เหมาะสม สำหรับการเริ่มต้นการสอนทักษะชีวิตเป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2552, หน้า 15-17) ผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตจะสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้านส่วนบุคคล อันจะส่งผลต่อครอบครัวและสังคมกลุ่มเพื่อนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทักษะชีวิตเป็นความสามารถรับรู้ด้วยตนเอง การทำงานที่มีประสิทธิภาพ การจัดการกับปัญหา และความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 4)

นักเรียนอาชีวศึกษาถือเป็นแรงงานฝีมือของตลาดแรงงานและของประเทศในอนาคต กลับมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การทะเลาะวิวาท การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ใจร้อน รอคอย

ไม่เป็น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคม จำเป็นต้องได้รับการฝึกผ่านโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (วิลโลว์ เกิดผล และพิเชษฐ เรื่องสุขสุด, 2553; วรรณภา ด่านธนาวิช, 2556; ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2557; Haji, Mohammadkhani, & Hahtami, 2011; Viquer, Cantero, & Bañuls (2017)) และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้น (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์, 2557; ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2558) ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น จัดการความเครียดและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะช่วยให้นักเรียนค้นหาวิธีการคิดใหม่ ๆ และการแก้ปัญหา พร้อมกับตระหนักถึงผลของการกระทำ และสอนให้มีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ สร้างความเชื่อมั่นทั้งในทักษะการพูดและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ยังพัฒนาความรู้สึกลึกเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและได้รับการยอมรับชื่นชมจากผู้อื่น (Macmillan Education, 2015)

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร/ ครูผู้สอน ผู้ปกครองและนักเรียน ใช้เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

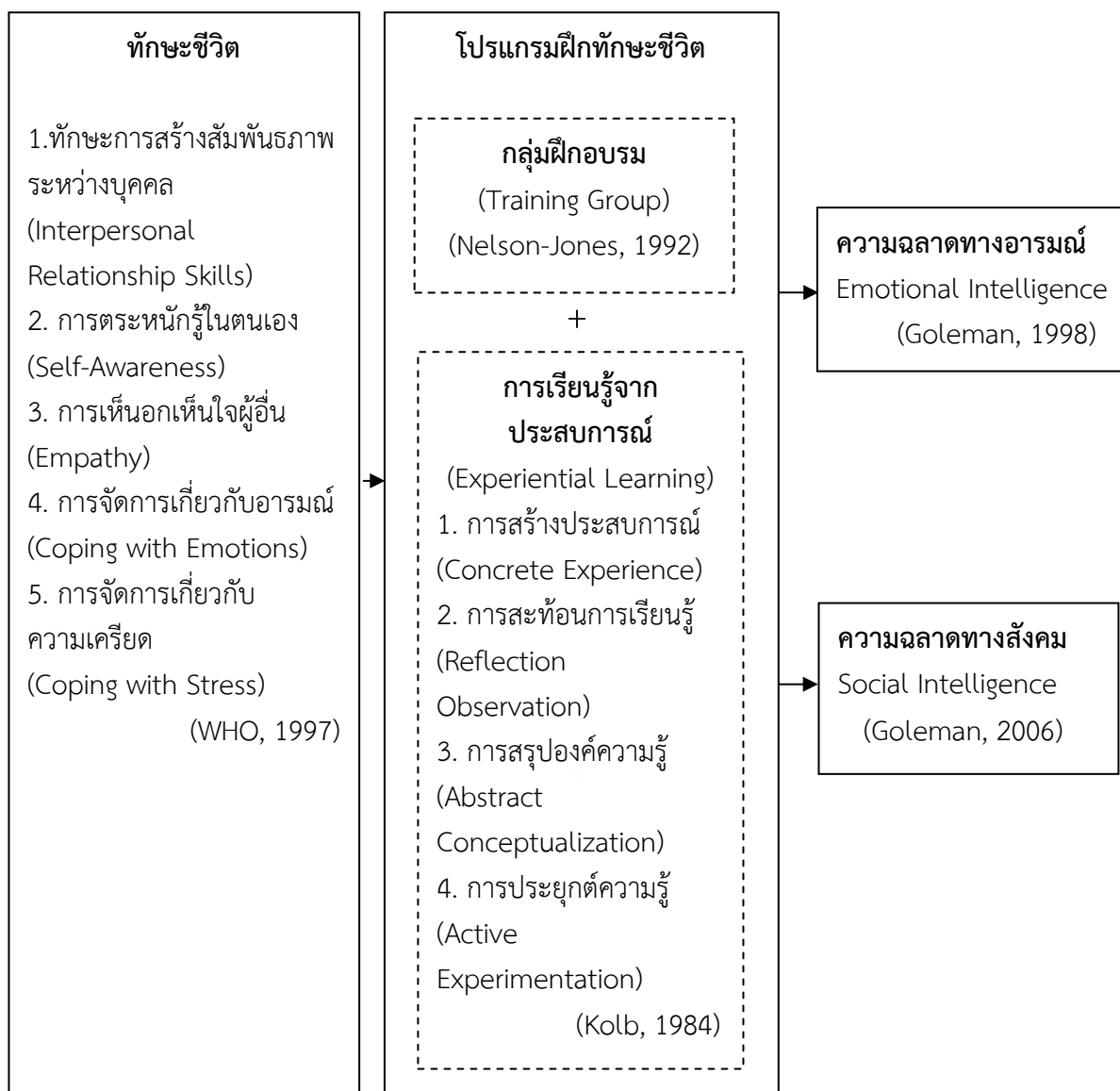
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา
  - 2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
  - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
  - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) มาเป็นเนื้อหาในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา

(วิลโลว์ เกิดผล และพิเชษฐ เรืองสุขสุด, 2553) โดยใช้แนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ของ (Nelson-Jones, 1992, pp. 16-35) มาเป็นวิธีการฝึกทักษะชีวิต เน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้ในเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและวิธีการเรียนรู้การปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคล และใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ของ Kolb (1984, pp. 1-15) มีขั้นตอน เริ่มจาก 1) การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) 2) การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection Observation) 3) การสรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และ 4) การประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation) เมื่อนักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาสูงขึ้น จึงกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

### สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในระดับมาก
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
4. ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก



## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม
2. นักเรียนอาชีวศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้น ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีความสำเร็จในการเรียน การทำงานและความสำเร็จในชีวิต
3. สถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมกับนักเรียน นักศึกษา และกลุ่มชมรมต่าง ๆ ภายในสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม
4. หน่วยงานหรือสถาบันฝึกอบรมสามารถนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มวัยรุ่น เยาวชนในท้องถิ่น วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรง ซึ่งจะทำให้ลดเหตุการณ์ความรุนแรง รวมถึงเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้นในสังคม
5. ผู้สอนสามารถนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้จัดกิจกรรม หรือขึ้นอยู่กับบริบทของสถานศึกษา

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย  
เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีพญาพัฒนชยการ ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 221 คน (สำนักทะเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีพญาพัฒนชยการ, 2559)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา มี 2 ตัวแปร ดังนี้
  - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม โดยแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่
    - 2.1.1 แบบที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
    - 2.1.2 แบบที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
  - 2.2 ตัวแปรตาม แบ่งออกเป็น 2 ตัวแปร ได้แก่
    - 2.2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
    - 2.2.2 ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence)
3. เนื้อหา  
โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต พัฒนาตามแนวคิดทักษะชีวิตของ WHO (1997) ประกอบด้วย 5 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดการเกี่ยวกับความเครียด

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีสภาวะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับแรงกดดันในสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย 5 ทักษะ ได้แก่

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจ จุดดีและจุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกอย่างผู้อื่นรู้สึก เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล

การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำได้เหมาะสม แสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสม

การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) หมายถึง ความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (Life Skills Training Program) หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา เนื้อหาที่ใช้ จากแนวคิดทักษะชีวิตของ (WHO, 1997) ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและจากการรับสิ่งเร้าจากภายนอกอย่างสร้างสรรค์ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และความสามารถในการควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบด้วย

ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) หมายถึง การกระทำและการตัดสินใจในการบริหารจัดการกับตนเอง มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นซึ่งนำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ปรับอารมณ์ที่เกิดจากความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ปรับความคิดให้มีความยืดหยุ่น รวมถึงควบคุมการแสดงออกของตนเองได้เหมาะสม

การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ สามารถมองโลกในแง่ดีได้เสมอ

ความสามารถทางสังคม (Social Competence) หมายถึง การอยู่ร่วมกันและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของผู้อื่นได้ และสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการตอบโต้ในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการรับรู้และเข้าใจและตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคมทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย

การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งองค์ประกอบนี้จะรวมถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจ ในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่อยู่กับบุคคลอื่นในสังคม มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Primal Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นโดยเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยที่เราไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ

การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) หมายถึง ความสามารถในการสนใจและตั้งใจฟังบุคคลอื่นอย่างเต็มที่เพื่อให้เราและคู่สนทนาสามารถเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจกันอย่างเต็มที่

การเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง (Empathic Accuracy) หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ของคู่สนทนา โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจได้ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของอีกฝ่ายหนึ่ง

การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสังคม ที่อยู่รอบตัว โดยการรับรู้ทางสังคมจะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ในสังคม จนนำไปสู่ การปรับตัวตามสังคมได้อย่างถูกต้อง

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกทางสังคมระหว่างบุคคล มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) หมายถึง การที่บุคคลแต่ละคนได้มี ปฏิกิริยาของร่างกายที่มีทิศทางเดียวกัน บุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้จะสามารถจับกริยาท่าทาง ของคู่สนทนาและสามารถเข้าใจกริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้

ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self-Presentation) หมายถึง การแสดงออกของแต่ละ บุคคล รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบที่มีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ที่กำลังเผชิญอยู่

ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) หมายถึง การกระทำที่ทำให้ บุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามีการแสดงทางการปฏิบัติในทิศทางที่เราต้องการ

ความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น (Concern) หมายถึง การคิดถึงบุคคลอื่นและการรู้จักที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาต่าง ๆ

กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) หมายถึง วิธีการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการฝึกคิด ฝึกปฏิบัติ ร่วมกัน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) หมายถึง วิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการคิด การแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดนั้นมาสู่การปฏิบัติจริง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ซึ่งมีการกำหนดประเด็นในการนำเสนอ ดังนี้

- ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มฝึกอบรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สภาพสังคมในทศวรรษใหม่ เป็นยุคของความเร็วและความล้ำสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสาร ความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหล่อหลอมรวมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคนที่ยุคคนในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงและความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาต่อของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัว ก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมากทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกัน ใ้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 1)

ความหมายของทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิตได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, หน้า 1) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ยงยุทธ วงศภิรมยศานต์ และสุวรรณาเรือง กาญจนเศรษฐ์ (2551, หน้า 3) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลทั้งความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะปรับตัว และเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม/สังคม ผู้ที่มีทักษะชีวิตดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั้น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ พึ่งตนเองได้ และป้องกันตัวเองในภาวะคับขันได้

กระทรวงศึกษาธิการ (2554, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จัดการปัญหาความขัดแย้งได้อย่างดี ปรับตัวได้ตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ดีที่จะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2555, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิต คือความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน ทั้งยังหมายรวมถึงการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตอีกด้วย

สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์ (2558, หน้า 14) ให้ความหมายของทักษะชีวิต คือความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยความรู้ ความเข้าใจ และการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม เลือกแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อให้บังเกิดผลในทางสร้างสรรค์ ทำให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นสุข

มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2559) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่างคือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับ ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (2559) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิต คือ ทักษะทางสังคมจิตวิทยาที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็กด้วยความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจ ปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟังความคิดเห็น มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถ ด้านอื่น ๆ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, p. 1) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีสภาวะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับแรงกดดันในสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

จากความหมายของทักษะชีวิตดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถพื้นฐานในการจัดการกับตนเอง เพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ สิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ในการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิต พบว่า องค์การต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็นด้านต่าง ๆ ตามกรอบการศึกษาของตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิต (Life Skills) ไว้ 10 ข้อ ประกอบด้วย

1. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือก และประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น
2. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด ทางร่างกาย หรือจิตใจของเขาได้
3. การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นความสามารถที่จะนำประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
4. การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้ด้วย
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข
7. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดดีและจุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
8. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
9. การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นทั้งรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสม
10. การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

UNESCO (2001) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Abilities) (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ
  - 1.1 ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skills) ประกอบด้วยทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

1.2 ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills) ประกอบด้วยการวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ลัทธิความเชื่อ และปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal Abilities) (Learning to be) แบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skills for Increasing Internal Locus of Control) ประกอบด้วย การสร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการตระหนักรู้ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for Managing Feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ ความกังวล ความทุกข์ใจ ความผิดหวัง ความเศร้า ความเสียใจ การเผชิญกับความสูญเสีย

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด (Skills for Managing Stress) ประกอบด้วย การจัดการด้านเวลา การมองโลกในแง่ดี การผ่อนคลายความคิด

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Abilities) แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Skills) ประกอบด้วย การแสดงออก บุคลิกภาพ การฟังและการพูดที่มีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal Skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skills) ประกอบด้วยความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Co-operation and Teamwork Skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, หน้า 1-9) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ พร้อมทั้งพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

ระดับมัธยมศึกษา

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์



หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตารางที่ 2-1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง	1.1 วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถของตนเองได้ 1.2 วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมของตนเองได้
2. รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2.2 กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	3.1 ยอมรับในความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีเหตุผล
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	4.1 สะท้อนมุมมองที่ดีของตนเองและผู้อื่นได้
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	5.1 แสดงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้ 5.2 นำเสนอคุณลักษณะที่ดีมีคุณค่าของตนเองและผู้อื่นได้
6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	6.1 แสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถความดีของตนเองและผู้อื่น 6.2 แสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้

## ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	7.1 กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 7.2 ยอมรับในความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น
8. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	8.1 เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นตามวิธีประชาธิปไตย 8.2 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง
9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมาย และทิศทางสู่ความสำเร็จ	9.1 กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จที่ตนเองคาดหวังได้ 9.2 ปฏิบัติตามแผนการดำเนินชีวิตที่กำหนดไว้และปรับปรุงให้มีโอกาสประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้
องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง และรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	1.1 วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของข้อมูลข่าวสาร เลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างภูมิความรู้และการตัดสินใจเมื่อเผชิญสถานการณ์รอบตัว
2. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	2.1 ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยข้อมูลและเหตุผลที่ถูกต้อง 2.2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยทางเลือกที่เหมาะสมและไม่เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
3. แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ	3.1 แก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤตอย่างไตร่ตรองตามขั้นตอนหลักการแก้ปัญหา 3.2 วิเคราะห์ผลกระทบและหาทางป้องกันหรือแก้ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

## ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
	3.3 วางตัวและกำหนดทำที่ได้เหมาะสมกับสถานการณ์
4. มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.1 สร้างสรรค์ผลงานและแสดงพฤติกรรมได้เป็นที่ยอมรับ
5. มองโลกในแง่ดี	5.1 บอกสิ่งที่มองเห็นหรือมุมมองด้านดีในบรรยากาศหรือสภาพเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาได้ 5.2 มีความยืดหยุ่นทางความคิด
6. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	6.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพและใช้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น
7. ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง	7.1 ประเมินและสรุปผลการกระทำ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในสถานการณ์คับขันจากประสบการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่นเป็นบทเรียนชีวิตของตนเอง
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1.1 สสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 1.2 เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.1 เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2.2 ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. คลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	3.1 มีวิธีการคลายความเครียดที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	4.1 มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
	4.2 ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยงและรู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง	1.1 ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ 1.2 เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามขั้นตอนทักษะการเตือน
2. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์	2.1 กล้าแสดงความคิดเห็นประกอบเหตุผลด้วยวิธีการสื่อสารที่ดี
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย	3.1 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นประชาธิปไตยได้อย่างราบรื่น
4. มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	4.1 อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน
5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก	5.1 มีวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นทั้งด้านภาษาพูด ภาษากาย ด้วยความสุภาพและเป็นมิตร
6. เคารพกฎกติกาของสังคม	6.1 ปฏิบัติตนตามกฎกติกาของสังคมอย่างเต็มใจทุกสถานการณ์
7. ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้	7.1 ให้คำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้อื่นและผู้อื่นสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้

### ทักษะชีวิตเด็กและเยาวชน

ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่สามารถทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่มีปัญหา การสอนหรือฝึกทักษะชีวิตจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันและสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ การสอนทักษะชีวิตจะช่วยสร้างเจตคติ สร้างทักษะที่สำคัญต่อการมีชีวิตครอบครัวและปรับตัวในครอบครัวได้แก่

1. สร้างเจตคติความเสมอภาคของชายหญิง ในด้านบทบาททั้งในครอบครัวและในสังคม
2. สร้างค่านิยมที่ดีด้านชีวิตครอบครัว ค่านิยมผัวเดียว เมียเดียว ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
3. สร้างค่านิยมในเรื่องเพศ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ วุฒิภาวะทางเพศ การสอนทักษะชีวิตต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและแบบแผนของการดำเนินชีวิต เพราะทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในสถานการณ์ที่ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะสุขภาพที่ไม่ดี อยู่ในภาวะความเครียดที่ไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาได้ ทักษะชีวิตมีความจำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชนในวัยที่ต้องเจริญเติบโตในโลกที่ไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันข้างหน้า ด้วยการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเป็นสังคมเศรษฐกิจมากขึ้นแต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริม เด็กและเยาวชนให้มีคุณค่า และเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าจะไม่มีความกระฉ่างชัดในความคิดของตน เกี่ยวกับโอกาสชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างใด ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ การมีทักษะชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้เด็กและเยาวชนเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนาปรับปรุงตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ และช่วยให้เยาวชนปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีที่สุด (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2552, หน้า 13-18)

### การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในตัวบุคคล เป็นลักษณะความคิดอย่างหลากหลาย แปรปรวนไม่ลอกเลียนแบบ มีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเองจนเป็นความคิดที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและส่วนรวม การสร้างทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติเป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจจะสายเกินไป
2. การสร้างและพัฒนาโดยการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2552, หน้า 117)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (2551, หน้า 12-18) กล่าวว่า การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับเด็กในสถานศึกษาอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด 3 ประการ คือ ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู

1. ส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มปกติ หรือมีพฤติกรรมปกติ (Normal Behavior) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต

2. ป้องกัน หมายถึง ช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior) เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเด็กปกติ

3. แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาแล้วหรือป่วยแล้ว โดยการช่วยเหลือ บำบัด และรักษา

กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1. การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบเรียนรู้ (การเรียนรู้การสอน) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 ทักษะชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของเด็กที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ความสามารถนี้ กระบวนการศึกษาเรียกว่า “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) ความสามารถทั้ง 2 ประการนี้ เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้เด็กได้ฝึกคิดฝึกวิเคราะห์ก็จะเกิดทักษะชีวิตพื้นฐาน 2 ประการนี้

1.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ก็ต้องมีทักษะชีวิตเฉพาะ อีก 10 ประการ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักในความแตกต่างระหว่างชาย หญิง ในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการปฏิเสธการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงก็สามารถสร้างทักษะชีวิตได้ครบทุกตัวเช่นกัน

2. การสร้างทักษะชีวิตโดยใช้ระบบกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ปัญหา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมที่ได้จะต้องมีลักษณะ ดังนี้

เด็กคิดเองทำเอง โดยมีครู/ ผู้ใหญ่เป็นที่ปรึกษา

ดำเนินการได้ตลอดปี เพราะมาจากพลังของเยาวชนเอง

สามารถสืบทอดกิจกรรมจากรุ่นพี่ไปสู่รุ่นน้องได้ เพราะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของจากเยาวชนเอง

กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับเด็ก เช่น กิจกรรมชมรมห้องสมุด กิจกรรมชมรมทางวิชาการต่าง ๆ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น

กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตเฉพาะปัญหา เช่น ชมรมด้านสารเสพติด ชมรมด้านภัยเอดส์ ชมรมเพื่อนเตือนเพื่อน

การพัฒนาทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชน เป็นการพัฒนาความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้สามารถ แก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะ ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย การสอนทักษะชีวิตซึ่งมีความครอบคลุมทุกแง่มุม เป็น การสอนแบบเบ็ดเสร็จ ในจำนวนทักษะชีวิตทั้งหมด สิ่งที่จะต้องได้รับการพิจารณา ก็คือ ทักษะชีวิตที่ เป็นแกน (Core Life Skill) หรือทักษะชีวิตพื้นฐานซึ่งจะต้องจัดให้มีการสอนให้สัมพันธ์กับการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (นพัสชินทร์ มูลทาทอง, 2555)

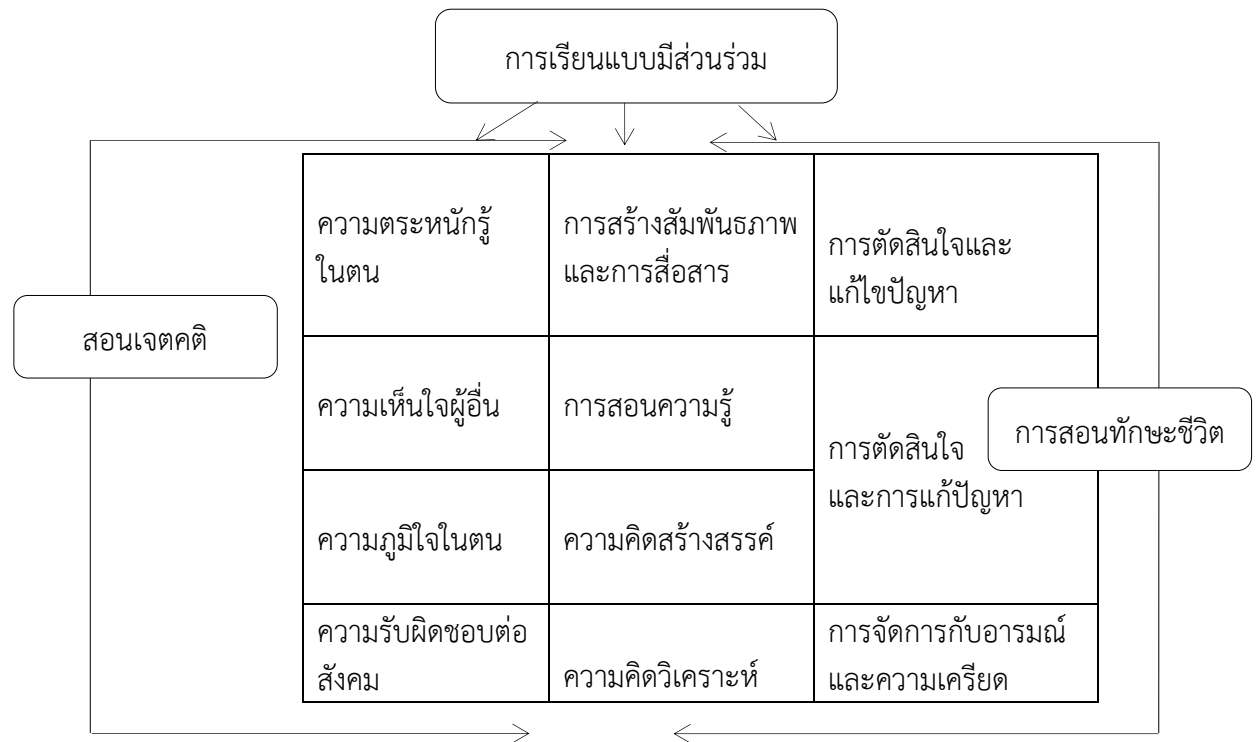
อย่างไรก็ตามในการแก้ปัญหา มิได้มุ่งให้ความสำคัญแต่เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ว่าด้าน เฉพาะบุคคลหรือสังคม แต่หากมุ่งให้ความสำคัญต่อสถานะปัญหาของชีวิตที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมของมนุษย์ด้วย เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ต่างเป็นปัจจัย เชื่อมโยงกันไปอย่างเป็นระบบ คือมุ่งให้มนุษย์ทุกคนเกิดฉันทะ ความเพียร ความมุ่งมั่น อย่าง ระมัดระวังในการเรียนรู้ชีวิตของตนเอง โดยเริ่มจากการอาศัยกัลยาณมิตรที่มีประสบการณ์ในเรื่อง ดังกล่าวอย่างถูกต้อง เพื่อสามารถเพิ่มทักษะที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิต พร้อมทั้งมี จิตสำนึกแห่งการเป็นกัลยาณมิตร ตามกำลังที่ตนจะพึงกระทำได้พร้อม ๆ กัน การขัดเกลาในรูปแบบ วิธีชีวิตของเยาวชน ก็เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองให้มีความสมบูรณ์ในด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับภาวะ ของเยาวชน เช่น มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุข มีการเรียนรู้ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ความหมายของ การขัดเกลา จึงเน้นที่การเรียนรู้ด้วยตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตในระดับต่าง ๆ สารระ ของการขัดเกลามีขอบเขตครอบคลุมถึงกระบวนการ การเรียนรู้ด้วยตนเองทุก ๆ ด้าน

Mangrulkar, Whitman, and Posner (2001, p. 22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะ ชีวิตในเด็กและวัยรุ่น โดยแบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านทักษะสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร ทักษะ การปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนา สัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจ
2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ
3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการความโกรธ การควบคุมภายในตนเอง

หลักการสอนทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบทั้งด้านที่เป็นความรู้ เจตคติ และทักษะ ดังนั้นการจัดการเรียน การสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จึงเป็นการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ การเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วมซึ่งอาจจำแนกออกเป็น การสอนความรู้ การสอนเจตคติและการสอนทักษะชีวิต ซึ่งใน กระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หากกระทำอย่างกว้างขวางในหลายวิชา จะช่วยสร้างทักษะที่ เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ คือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์ ทำให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ และเมื่อนำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้สอนเจตคติและทักษะทำให้มี ผลต่อการสร้างทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ ดังภาพที่ 2-1



ภาพที่ 2-1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตและกระบวนการเรียนรู้

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพ จะต้องทำให้เกิดการเรียนรู้อันสูงสุด ซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัยหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การเรียนการสอนที่เน้นการฝึกทักษะ และการสร้างเจตคติจากประสบการณ์เดิมของเด็กและเยาวชน โดยเด็กและเยาวชนจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดทักษะและการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ ๆ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกให้เด็กและเยาวชน เกิดการ “คิดเป็น ทำเป็น” มีทักษะที่จำเป็น เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองให้หลุดพ้นจากสถานการณ์ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงในหลาย ๆ เรื่องในสังคม ดังนั้น การจัดการศึกษาจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะชีวิตควบคู่ไปกับการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา อันเป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชนของชาติในอนาคต

#### การจัดการเรียนการสอนทักษะชีวิต

การสอนทักษะชีวิตในเด็กและเยาวชน ให้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตที่เหมาะสมของการนำทักษะชีวิตมาใช้ ควรจะเริ่มจากเด็กและเยาวชนที่อยู่ในโรงเรียนซึ่งการส่งเสริมการเรียนการสอนทักษะชีวิตเป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันเยาวชนตั้งแต่แรกก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคต โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นการสอนทักษะชีวิต เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ



ของชีวิตซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เยาวชนมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง ต้องการอิสระ ส่งอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม หากขาดการเอาใจใส่ ดูแล ฝึกฝน อบรมขัดเกลา ควบคุมระบอง ก็จะทำให้จิตใจของเยาวชนมีความอ่อนแอ ไม่ค่อยมีสุข มีความกระวนกระวาย มีความเครียด เมื่อหาทางออกไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การยกพวกตีกัน ฆ่าตัวตาย เล่นการพนัน ลักขโมย เทียบกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ต้มสุรา เป็นต้น (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2552, หน้า 15-17) การจัดการเรียนการสอนที่สามารถเข้าถึงเยาวชนได้ง่ายที่สุด คือการจัดการเรียนการสอน ทักษะชีวิตให้กับเยาวชนในระบบ เนื่องจาก

1. เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งจะเข้าถึงได้ง่าย
2. มีโครงสร้างชัดเจน คุ่มค่าต่อการนำไปใช้
3. ผู้สอนมีประสบการณ์อยู่แล้ว
4. ผู้ปกครองและชุมชนให้ความเชื่อถือไว้วางใจ
5. สามารถที่จะติดตามประเมินผลได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

สัดส่วนของเด็กที่อยู่ในนอกระบบโรงเรียนยังมีอยู่จำนวนมากในหลาย ๆ ประเทศ การจัดการสอนทักษะชีวิตอาจใช้วิธีรวมเด็กขึ้นเป็นกลุ่มในชุมชน อย่างไรก็ตาม เด็กและเยาวชนอาจได้รับประสบการณ์และการฝึกอบรมทักษะชีวิตมาบ้างจากแหล่งต่าง ๆ ที่ไม่ใช่โรงเรียน ได้แก่ บ้านหรือครอบครัว ซึ่งได้จากการใช้ชีวิตประจำวันกับบุคคลในครอบครัว และได้รับการหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยาย ที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟัง ได้จากแบบอย่างการสนทนา การปฏิบัติการทำงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงานและแหล่งรองคือ ชุมชน ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชน ได้ความคิดและแบบอย่างจากผู้ใหญ่ในชุมชน แบบอย่างจากการละเล่นพื้นเมือง เกม งานประเพณี เล่นกับเพื่อน ๆ พบปะสนทนากับบุคคลต่างวัย เป็นต้น สำหรับผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดทักษะชีวิต นอกจากครูแล้วเพื่อนยังเป็นส่วนสำคัญในการสร้างทักษะชีวิตได้ 2 ลักษณะ คือ อาศัยการคล้อยตามเพื่อนสนิท โดยจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน หรืออาศัยหลักการคล้อยตามค่านิยมเป็นส่วนมาก โดยจัดชมรมที่ทำกิจกรรมสร้างค่านิยมทางบวก นอกจากนี้สื่อมวลชน โดยวิทยุ โทรทัศน์ หรือสิ่งพิมพ์ของเยาวชนก็สามารถถ่ายทอดทักษะชีวิตได้ ทั้งเป็นสาระโดยตรงและโดยอ้อม

#### กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนมีลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ ประยุกต์ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/ โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงาน มีความสำเร็จทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยงปรับใช้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยวิธีสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมเชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว เป็นองค์ความรู้ใหม่ แล้วนำมาปรับใช้ (Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ทำให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม จึงได้นำไปใช้เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในสังคมไทยและสังคมโลก ทั้งนี้ก็เพื่อให้คนเกิดการพัฒนาตนเองโดยใช้ความคิด การปรับตัว การตัดสินใจ การสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียดในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้อย่างฉลาด ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะ ที่ส่งผลให้คนฉลาดรู้ ฉลาดเลือกและฉลาดปฏิบัติ รวมทั้งรู้จักยับยั้งชั่งใจ บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีเหตุผล รู้จักเลือกดำรงชีวิตที่เหมาะสม และส่งผลให้สังคมเป็นสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน (นพัสชวินทร์ มูลทาทอง, 2555)

สรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และทำงานร่วมกัน ทำให้เด็กและเยาวชนได้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประภาภรณ์ นิลสม, เพ็ญญา กุลนภาตล และระพีรินทร์ ฉายวิมล (2554) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี จำนวน 24 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 25 ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มละ 12 คน โดยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เครื่องมือ คำเขียน, ปกรณ์ ประจันบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาตัวชี้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในจังหวัดพิจิตร จำนวน 560 คน โดยใช้แบบ ประเมินทักษะชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มี 2 องค์ประกอบหลัก 7 องค์ประกอบย่อย และ 28 ตัวชี้วัด องค์ประกอบหลักที่ 1 ทักษะภายใน ตนเอง มี 4 องค์ประกอบย่อย 16 ตัวชี้วัด องค์ประกอบย่อยที่ 1 การแก้ปัญหา มี 4 ตัวชี้วัด คือ สามารถระบุปัญหาได้ สามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ สามารถคิดหายุทธวิธีแก้ปัญหาได้ และแก้ปัญหา ด้วยยุทธวิธีที่เลือกได้ องค์ประกอบย่อยที่ 2 ความตระหนักรู้ในตนเอง มี 4 ตัวชี้วัด คือ การวิเคราะห์ ความถนัด ความสามารถของตนเองได้ วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมตนเองได้ วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ และกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบย่อยที่ 3 การปรับตัว มี 4 ตัวชี้วัด คือ สามารถปรับปรุงพฤติกรรมตนเองเข้ากับบุคคลอื่น ได้ สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถพัฒนาตนเองในการทำงาน และมีพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม องค์ประกอบย่อยที่ 4 การจัดการอารมณ์และความเครียด มี 4 ตัวชี้วัด คือ สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมตนเองได้ พิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้ เลือกวิธีจัดการหรือควบคุมอารมณ์และความเครียดได้ และวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดอย่างสร้างสรรค์ องค์ประกอบหลักที่ 2 ทักษะทางสังคม มี 3 องค์ประกอบย่อย 12 ตัวชี้วัด องค์ประกอบย่อยที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ มี 3 ตัวชี้วัด คือ วางตัวได้ถูกต้องตามกาลเทศะ สื่อสารกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น องค์ประกอบย่อยที่ 2 ความเห็นใจผู้อื่น มี 4 ตัวชี้วัด คือ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกผู้อื่น เข้าใจความต้องการของผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตาม ความเหมาะสม องค์ประกอบย่อยที่ 3 ความรับผิดชอบต่อสังคม มี 5 ตัวชี้วัด คือ ปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับของสังคม ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม มีส่วนรับผิดชอบต่อสังคม และให้ ความร่วมมือในการทำงานเพื่อส่วนรวม

สมพร คงวิมล, สมชาย เทพแสง และสรภักศรณ์ ฉัตรกมลทัศน์ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน กล่าวว่า กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อ นักเรียน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลง สถานศึกษาควรให้ความสนใจในการวางแผน การกำหนดกลยุทธ์ของสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนให้เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการสื่อสาร อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะแห่ง ศตวรรษที่ 21 จะช่วยเตรียมความพร้อมให้นักเรียนรู้จักคิด เรียนรู้ ทำงาน แก้ปัญหา สื่อสารและ ร่วมมือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต

Sobhi and Rajabi (2010) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการเพิ่มสุขภาพจิตและการนับถือตนเองของนักเรียน การวิจัยแบบวัดผลก่อน-หลัง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ผลการวิจัยพบว่าการฝึกทักษะชีวิตสามารถลดอาการซึมเศร้าและความเครียดของนักเรียนได้

Maryam, Davoud, and Zahra (2011) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตเรื่องการเพิ่มการนับถือตนเองของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการฝึกอบรมทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการสอนทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 80 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิต มีคะแนนการนับถือตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ จากผลการวิจัย การเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีทักษะในการป้องกันความรุนแรงทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล เห็นคุณค่าของตนเอง มีความสามารถในการสื่อสาร สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบต่อสังคม นับถือตนเอง ลดอาการซึมเศร้าและความเครียด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แสดงว่าโปรแกรมฝึกอบรมทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการอบรมสูงขึ้น

## ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต Salovey and Mayer (1990) ได้นำเสนอความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายของ รูปแบบหนึ่งของความฉลาดด้านสังคม ที่สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองรวมทั้งผู้อื่น และสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ได้ ตลอดจนใช้ข้อมูลนี้ขึ้นมาในการคิดและการกระทำต่าง ๆ ต่อมา Daniel Goleman นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เริ่มขยายแนวคิดนี้ โดยเขียนหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ภายหลังจากที่หนังสือ ปรากฏสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจต่อความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และต่อมาได้มีผลงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น จนได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จและความสุขสำหรับชีวิต (วิกิพีเดีย, 2560) ซึ่งเดิมเคยเชื่อกันว่า ความสามารถทางเชาว์ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถด้านอื่น ๆ อีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้อาจจะช่วยให้ได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ดี ๆ แต่ไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงชีวิตที่มีความสุขได้ (เอกภณ จีวะสุวรรณ, 2556) ซึ่งตรงกับ (กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีไอคิวดีจะสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง รู้จักคิดใคร่ครวญ และมีการตัดสินใจที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น มีพลังใจที่จะฝ่าอุปสรรคในชีวิต เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ พึ่งพาตนเองได้ นับถือตนเอง เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นจากความเข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของตนเองและปรับให้เหมาะสม การได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ตามใจเกินไป และไม่สร้างเงื่อนไขตลอดเวลา มีการปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับบุคคล

ยอมรับ เข้าใจ ปรับสิ่งแวดล้อมให้รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ใช้ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ วิจารณ์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข ความสำเร็จ และมีความคาดหวังในชีวิต

กล่าวสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตประสบผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนอาชีวศึกษาที่ต้องใช้ความรู้ทางด้านวิชาการที่ได้เรียนมาจากในสถานศึกษา สู่การฝึกปฏิบัติในสถานประกอบการจริง ซึ่งจะต้องเจอกับสังคมที่เปลี่ยนแปลง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งขึ้น สามารถอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาด

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์เจตโกศล วุฒิภาวะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ มาจากคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Quotient, Emotional Interpersonal Intelligence, Emotional Smarts, Social Intelligence และ Practical Intelligence และนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว EQ, EI เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2550, หน้า 16) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง การรับรู้ เข้าใจและปรับอารมณ์ได้เหมาะสมเพื่อเป็นแหล่งพลังงานของบุคคล การรู้ข้อมูล ความไว้วางใจ ความคิดสร้างสรรค์และอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, หน้า 193) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ สร้างความกระตือรือร้นและแสวงหาความสุขในชีวิต

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา (2554, หน้า 39) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2555) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม

วิกิพีเดีย (2560) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ของตนเอง ในการระบุประเมินและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ของผู้อื่น หรือของกลุ่ม ความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ช่วยให้ดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข

Goleman (1998, p. 317) ได้อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและจัดการอารมณ์ตนเองให้ดี

Jeanne, Smith, and Jennifer (2017) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการระบุ ใช้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ตนเองในทางบวก เพื่อลดความเครียด การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเอาชนะความท้าทาย และจัดการกับความขัดแย้ง ซึ่งจะช่วยให้สามารถรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นประสบอยู่ และสามารถเข้าถึงผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

Psychologytoday (2017) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถในการระบุและจัดการอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ทักษะ คือ ทักษะตระหนักรู้ในอารมณ์ ทักษะการควบคุมอารมณ์และการปรับอารมณ์ทั้งการคิดและการแก้ปัญหา และทักษะการจัดการอารมณ์

อาจสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและจากการรับสิ่งเร้าจากภายนอกอย่างสร้างสรรค์ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และความสำเร็จในชีวิต

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ดังต่อไปนี้

Salovey and Mayer (1990) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

2. การจัดการอารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อเกิดความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง หมดหวัง เข้าใจถึงผลของความล้มเหลวจากการขาดทักษะทางอารมณ์ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถชนะปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้อารมณ์ไม่ปกติได้

3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้บุคคลสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์ บุคคลที่มีความสามารถสูงด้านนี้มักจะประสบความสำเร็จไม่ว่าในการกระทำสิ่งใด

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น เป็นความสามารถพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คนที่รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นจะมีความไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการอะไร

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น มีสัมพันธภาพที่ราบรื่นและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

Gardner (1993) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความฉลาดภายในตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์ตนเองได้ รวมถึงการจัดการอารมณ์ของตนเองซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ความฉลาดด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

Salovey and Mayer (1994) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะการปรับตัว 3 ชั้น ดังนี้

1. ชั้นรู้ตน เป็นความสามารถในการประเมินภาวะอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้ ระบุ จำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำไปสู่การปรับตัว และการแสดงออกทางอารมณ์
2. ชั้นควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับโอกาส
3. ชั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีเหตุผล

Cooper and Sawaf (1997) ได้แบ่ง ความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ อารมณ์ที่มีพลัง
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ เป็นความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง การแผ่ความไวเนื้อเชื่อใจ การแสดงความไม่พอใจในเชิงสร้างสรรค์ การปรับ การยืดหยุ่น รู้กาลเทศะ กลับคืนสู่สภาพปกติทางอารมณ์
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ประกอบด้วย
  - 3.1 การผูกพัน การรับผิดชอบ การมีสติ
  - 3.2 การมีเป้าหมาย มีศรัทธาภาพโดดเด่น
  - 3.3 การกระทำและคำพูดประกอบด้วยคุณธรรม
  - 3.4 การโน้มน้าวโดยไม่ใช้อำนาจ
4. ความไปกันได้ทางอารมณ์ เป็นการใช้อารมณ์ที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ การแสดงการหยั่งรู้ คิดใคร่ครวญได้ เล็งเห็นโอกาส สร้างอนาคต

กรมสุขภาพจิต (2550, หน้า 35-36) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้
  - 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
    - 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
    - 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
    - 1.1.3 แสดงออกที่เหมาะสม
  - 1.2 เห็นใจผู้อื่น
    - 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
    - 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
    - 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
  - 1.3 รับผิดชอบ

- 1.3.1 รู้จักให้/ รู้จักรับ
  - 1.3.2 รับผิดชอบ/ ให้อภัย
  - 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
    - 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
    - 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
    - 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
  - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
    - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
    - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
    - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
  - 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
    - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
    - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
    - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย
- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
    - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
    - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
  - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
    - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
    - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
    - 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
  - 3.3 มีความสงบทางใจ
    - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
    - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
    - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

Goleman (1998, pp. 26-27) ได้เสนอกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย



1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) คือ การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

1.1.1 การตระหนักในอารมณ์ (Emotional Awareness) คือ การยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์นั้น บุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

1.1.2 ความสามารถประเมินตนเอง (Accurate Self-Assessment) คือ การประเมินตนเอง สามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะสามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) คือ มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

1.2 การกำกับตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ปรับอารมณ์ที่เกิดจากความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ปรับความคิดให้มีความยืดหยุ่น รวมถึงควบคุมการแสดงออกของตนเองได้เหมาะสม

1.2.1 การควบคุมตัวเองได้ (Self-Control) คือ ความสามารถในการจัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่าง ๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกข์ใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

1.2.2 เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ (Trustworthiness) คือ ความสามารถรักษาความซื่อสัตย์และรักษาคำพูด มีจริยธรรม สร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความเที่ยงและความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามของผู้อื่นได้ มีความเข้มแข็งแม้ตนจะไม่เป็นที่ยอมรับ

1.2.3 มีจิตสำนึก (Conscientiousness) คือ มีความรู้ผิดรู้ชอบ มีความรับผิดชอบ ในสิ่งที่กระทำ บุคคลประเภทนี้จะทำตามข้อผูกพัน รักษาสัญญา รับผิดชอบ วางแผนจัดการ มีความระมัดระวังในงานที่ทำ

1.2.4 สามารถปรับตัวได้ (Adaptability) คือ สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะรับมือกับความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถปรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่น

1.2.5 นวัตกรรม (Innovation) คือ เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ได้อย่างดี บุคคลประเภทนี้จะพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ และเสี่ยงกับความคิดของตน

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation) คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ สามารถมองโลกในแง่ดีได้เสมอ

1.3.1 มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement Drive) คือ พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยง

ต่าง ๆ ได้ ติดตามข้อมูลที่ลดความไม่แน่นอนและหาทางออกที่ดีกว่า เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.3.2 มีความผูกพัน (Commitment) คือ ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์การ บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์การที่ใหญ่กว่า

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) คือ พร้อมที่จะทำการต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส พยายามคิดริเริ่มตามเป้าประสงค์ที่เกินกว่าที่คาดหวังไว้

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ กระทำการใด ๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จมากกว่าล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยให้ผ่านไป

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น รับรู้ความต้องการของผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของผู้อื่นได้ มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) คือ การสัมผัสได้ถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี สามารถแสดงถึงความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่นและให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร

2.1.2 พัฒนาผู้อื่น (Developing Others) คือ สัมผัสได้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาผู้อื่น และสนับสนุนความสามารถของพวกเขา มีการสะท้อนและชี้แจงในสิ่งที่เป็นโยบายต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น

2.1.3 มีพื้นฐานการบริการ (Service Orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้

2.1.4 คำนึงถึงความแตกต่าง (Leveraging Diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่ภูมิหลังต่างกันได้ดี มีความรู้สึกไวกับกลุ่มที่ต่างกัน

2.1.5 ตระหนักถึงความเป็นไปได้ของกลุ่ม (Political Awareness) คือ ความสามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skills) คือ ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างแนบเนียน สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการตอบโต้ในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

2.2.1 มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อน

2.2.2 การติดต่อสื่อสาร (Communication) คือ การเปิดรับฟังความคิดและส่งสารที่เชื่อถือได้ สามารถรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมาเพื่อส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.2.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Management) คือ ความสามารถที่จะต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) คือ สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ มีความชัดเจน และจะคอยกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมายชี้แนวปฏิบัติและนำผู้อื่นได้

2.2.5 กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) คือ สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 สร้างสิ่งผูกพัน (Building Bonds) คือ การส่งเสริมความสัมพันธ์ รักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน

2.2.7 ให้ความร่วมมือ (Collaboration and Cooperation) คือ การทำงานกับผู้อื่นที่มีเป้าหมายร่วมกัน สร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ

2.2.8 สมรรถนะของทีมงาน (Team Capability) คือ การสร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ กระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มของตนมีความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

จากองค์ประกอบต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากภายใน คือ ความสามารถในการคิดอย่างมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้ว่าตัวเองคิดอะไรอยู่ เป็นความสามารถด้านการคิด ไม่เกี่ยวกับการแสดงออกทางพฤติกรรมที่สังเกตได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย

1.1 การรู้จักตนเอง หมายถึง การตระหนักในศักยภาพของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง นับถือตนเอง เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน รู้ตัว มีสติ ปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จัดการกับอารมณ์ตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถรับมือกับความเครียดได้ มองโลกในแง่ดี มองปัญหาในแง่บวกได้ สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้

1.2 การรู้จักผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันความคิดของผู้อื่น รู้จักนิสัยพฤติกรรม แนวคิดของผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าถึงความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของผู้อื่นได้

2. ความฉลาดทางอารมณ์ภายนอก คือ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ผู้อื่นเห็นและรับรู้ได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย

2.1 การแสดงออก หมายถึง การแสดงออกที่เหมาะสม รู้จักกาลเทศะ เป็นที่พึงพอใจสำหรับผู้อื่น

2.2 มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารที่ชัดเจนน่าเชื่อถือ สร้างการยอมรับ ความไว้วางใจ สามารถทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

## การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู อาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะต้องร่วมกันโดยพัฒนาเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนพัฒนา โดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร กิจกรรมการเรียน การสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร พัฒนาครูอาจารย์ให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน ซึ่งพ่อแม่และผู้เกี่ยวข้องก็ต้องเข้าใจและส่งเสริมด้วยเช่นกัน

Goleman (1995) ได้เสนอแนะวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ ตามปกติ เมื่อคนเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าการรู้ตัวอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับ การควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางลบ แนวทางในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาผลที่ตามมา

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ ความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้หรือไม่

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกทาง

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทุกอย่างต้องดีที่สุด หรือไม่ผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ห้ามมอมงที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตแก่ตนเอง สร้างความภูมิใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้อารมณ์ผู้อื่น และสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอบรมด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี แนวทางการฝึกหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ

4.1 สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ แนวทางการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟัง และผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารอีกด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้คุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะจะทำให้ผู้รับมีความภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา หากได้ลองนำวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมไปทดลองปฏิบัติ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

การวัดความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรแฝงไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่มีโครงสร้างตามทฤษฎีที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์จึงต้องนิยามพฤติกรรมการตัวแปรให้ชัดเจน แล้วจึงเลือกวิธีการที่เหมาะสมมาวัดให้สอดคล้อง ตามแนวคิด หรือทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ที่นักทฤษฎีแต่ละกลุ่มพัฒนาไว้ (วิระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542) มีรายละเอียดดังนี้

1. การรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นวิธีการที่นิยมเพราะเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินสร้างง่าย เวลาที่ใช้ในการวัดไม่มาก ผู้ถูกวัดมีความรู้สึกไม่กดดัน เพราะเป็นเหมือนการสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของผู้ถูกวัด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ในการสร้างจะเริ่มจากศึกษาแนวคิดหรือทฤษฎีที่อ้างอิงหรือเกี่ยวข้อง แล้วเขียนคำถามเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ต้องการศึกษา เช่นความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่น ความกังวล แบบรายงานตนเองจึงวัดได้เพียงการรับรู้อารมณ์ของตนเองเท่านั้น

2. การรายงานโดยผู้อื่น (Other Report) การวัดในแนวนี้ เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทั้งหมดของบุคคลที่จะแสดงออกมา จึงต้องมีการวัดด้วยการสอบถามบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ อาจให้รายงานจากสังเกตใบหน้าและละเอียดลงไปอีก คือ การประเมิน 360 องศา ใช้ผู้ประเมินเป็นคณะ ในการสังเกตหรือประเมินโดยบุคคลอื่นรอบข้างนี้ อาจมีความลำเอียงจากผู้ประเมิน หรือขาดความปรณัย ถ้าผู้ประเมินไม่ได้สังเกตตลอดเวลา การสร้างแบบวัดตามแนวนี้ ดัดแปลงมาจากแบบรายงานตนเอง เพียงแต่เปลี่ยนจากรายงานตนเองเป็นให้ผู้อื่นรายงาน ดังนั้น การประเมินแบบนี้จึงเป็นเพียงการทำให้ทราบว่าคุณประเมินรับรู้อารมณ์ หรือพฤติกรรมของผู้ถูกประเมินมากเพียงใดเท่านั้น นักทฤษฎีตามโมเดลความสามารถจึงแย้งว่าไม่สามารถวัดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างแท้จริง

3. การวัดความสามารถ (Ability Measure) เป็นการวัดทักษะในการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์โดยให้ผู้สอบตอบแบบทดสอบ คำถามอาจกำหนดมาเป็นรูปภาพ การ์ตูน สัญลักษณ์ หรือสถานการณ์จำลอง แล้วให้ผู้สอบตัดสินใจเลือกตอบว่าจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์แสดงออกทางอารมณ์ หรือจัดการอารมณ์อย่างไรแล้วแต่ที่คำถามกำหนด ส่วนมากเป็นในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามโมเดลความสามารถ

## แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

### 1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามโมเดลความสามารถ มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 Trait Meta-Mood Scale (TMMS) ที่ Salovey et al. (1994) พัฒนาขึ้นวัดความสามารถที่บุคคลจะสะท้อนอารมณ์ บ่งชี้ระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่อความรู้สึก ความชัดเจนของความรู้สึก และความเชื่อในการยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดีไว้ มีสมรรถนะ (Competencies) หลายอย่างอยู่ภายในโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสนใจ ความชัดเจน และการปรับอารมณ์ความรู้สึกเป็นพื้นฐานของการจัดระบบตัวเองในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 5 “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มี 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 ความเอาใจใส่ต่อความรู้สึก (Attention to Feeling) มีจำนวน 13 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวก เช่น “ฉันใส่ใจมากกว่าฉันรู้สึกอย่างไร” และข้อความทางลบ เช่น “ฉันไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง”

1.1.2 ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก (Clarity of Feeling) มีจำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวก เช่น “โดยปกติฉันมีอารมณ์ที่ชัดเจน” และข้อความทางลบ เช่น “บางครั้ง ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร”

1.1.3 การปรับสภาวะอารมณ์ (Mood Repair) มีจำนวน 6 ข้อ เป็นการถามเกี่ยวกับ ความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ประกอบด้วยข้อความทางบวก เช่น “บางครั้งแม้ฉันจะรู้สึกเศร้า แต่ส่วนมากฉันก็มองโลกในแง่ดี” และข้อความทางลบ เช่น บางครั้งแม้ฉันจะมีความสุข แต่ส่วนมากฉันก็มองโลกในแง่ร้าย”

1.2 The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่ Mayer, Caruso and Salovey (1999) ได้พัฒนาจากแนวคิดที่เน้นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางสมองหรือเป็นสติปัญญาอย่างแท้จริง เป็นแบบวัดที่สร้างตาม 4 องค์ประกอบหลักของโมเดลความฉลาดทางอารมณ์ คือ 1) การระบุอารมณ์ ให้ผู้ตอบระบุอารมณ์ของคนในภาพ ในดนตรี หรือสถานการณ์ทางอารมณ์ที่กำหนดให้ 2) การใช้อารมณ์สนับสนุนความคิด เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ มี 2 ส่วน คือ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันดีแค่ไหน และการใช้อารมณ์เพื่อต่อกระบวนการคิด 3) ความเข้าใจในอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถของบุคคลในการหาที่มาของอารมณ์ ผลที่ตามมาของการเกิดอารมณ์นั้นและจะเกิดสิ่งใดขึ้นอีกถ้ามีความเข้มข้นขึ้น ตลอดจนสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน ตัวอย่างคำถามเช่น “การมองโลกในแง่ดีส่วนใหญ่ประกอบด้วยอารมณ์ชนิดใดบ้าง” 4) การจัดระบบอารมณ์เป็นการวัดความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ผู้ตอบต้องประเมินประโยชน์ที่ได้จากการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบลำดับขั้นที่สอง พบว่าทั้งสองอันดับแรกสามารถจัดเป็นองค์ประกอบเดียว คือ องค์ประกอบทั่วไปของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์ปานกลางกับแบบวัดความฉลาดด้านถ้อยคำ และความเข้าใจผู้อื่น คะแนนรวมมีความสัมพันธ์กับอายุ คือความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นตามอายุจากวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่ ทำให้

Mayer et al. (1999) เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีคุณสมบัติเทียบเท่าสติปัญญาดั้งเดิมที่นิยามว่าเป็นความสามารถทางสมอง

1.3 Measuring Emotional Intelligence With The MSCEIT V2.0 (Mayer, Caruso, Salovey, and Sitarenios, 2003) เป็นแบบวัดที่พัฒนาจากแบบวัด MSCEIT เหมาะสำหรับผู้คนที่อายุ 17 ปีขึ้นไป มีจำนวนคำถาม 141 คำถาม วัด 4 ด้าน คือ การรับรู้อารมณ์ (Perceiving) การใช้อารมณ์เอื้อต่อการคิด (Facilitating) การเข้าใจอารมณ์ (Understanding) และการจัดการอารมณ์ (Managing) แต่ละด้านวัดด้วยเครื่องมือ 2 ลักษณะ คือ ประสบการณ์จริง และความเชื่อ นำผลที่ได้มารวมเป็นคะแนนรวม การรับรู้อารมณ์ มี 4 ตอน วัดการระบุอารมณ์บนใบหน้าและรูปภาพ การใช้อารมณ์เอื้อต่อการคิด การสร้างอารมณ์จากเหตุการณ์ที่กำหนด บอกสาเหตุ สนับสนุนอารมณ์ การเข้าใจอารมณ์ ให้บอกการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การจัดการอารมณ์ให้บอกวิธีการและเหตุผลในการจัดการอารมณ์นั้น Mayer et al. (2003) เสนอว่าแบบวัดนี้สะท้อนความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นความสามารถ (Ability) ด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ 1) แต่ละคำถามมีคำตอบที่ถูก 2) องค์ประกอบนั้นใหญ่ เพราะจำนวนคำถามในแต่ละองค์ประกอบมีมาก 3) แต่ละองค์ประกอบเกี่ยวเนื่องเป็นลำดับขั้น โดยลำดับขั้นแรกสนับสนุนลำดับขั้นต่อไป สัมประสิทธิ์แอลฟาของแต่ละองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .80 ถึง .96 ความเที่ยงแบบความสอดคล้องเท่ากับ .96 ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบลำดับขั้น

## 2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามโมเดลผสม มีดังนี้

2.1 Bar-On Emotional Intelligence inventory: Bar-On EQ –I เป็นแบบวัดที่ Bar-On (2000) ได้พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1992 ใช้ได้หลากหลายในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์สำหรับสุขภาพทางอารมณ์และทางจิตวิทยาของบุคคล ใช้ค้นหาจุดอ่อนและจุดแข็งในทักษะทางสังคมของบุคคล การคัดเลือกและการพัฒนาคนให้เหมาะกับอาชีพ การประเมินศักยภาพสำหรับความสำเร็จ แบบวัด Bar-On EQ –I ประกอบด้วย 5 หมวด คือ ทักษะภายในบุคคล ทักษะระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัว การจัดการความเครียด และสภาวะอารมณ์ทั่วไป 13 องค์ประกอบย่อย 133 ข้อคำถาม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับจากระดับ 1 หมายถึง “ไม่ใช่” ไปจนถึงระดับ 5 หมายถึง “เป็นจริงเกี่ยวกับตน” ให้เวลาทำ 30 นาที ทั้ง 13 องค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง คะแนนรวมทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบย่อยด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมอารมณ์และการแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความรู้สึกลบ (หดหู่) คะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับหรือแต่ละองค์ประกอบย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบวัดความสามารถทางสมอง แต่ด้านสภาวะอารมณ์ทั่วไปมีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับแบบวัดเชาว์ปัญญา WAIS-R ตัวอย่างมีดังนี้

### ทักษะภายในบุคคล

-การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ฉันรู้ว่ากำลังรู้สึกเช่นไร
-ความกล้าแสดงสิทธิแห่งตน	เมื่อฉันโกรธฉันจะบอกให้ผู้อื่นทราบ
-การคำนึงถึงตนเอง	ฉันพอใจกับสภาพร่างกายของตนเอง
-การตระหนักรู้แห่งตน	ฉันรู้สึกไม่เป็นสุขหนักกับสิ่งที่ทำอยู่
-ความเป็นอิสระเอกเทศ	ฉันมักจะผูกพันกับเพื่อนหรือผู้อื่น



2.2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1995) เป็นการสร้างแบบวัดที่สร้างจากการผสมผสานระหว่างทักษะทางอารมณ์และบุคลิกภาพ กำหนดสถานการณ์จำลองให้ผู้ตอบได้สะท้อนความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมา เป็น 4 ตัวเลือก 10 สถานการณ์ วัดองค์ประกอบใหญ่ 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม มีองค์ประกอบย่อย 25 องค์ประกอบ แบบวัดนี้มีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาคาบเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตัวอย่างมีดังนี้

การควบคุมอารมณ์

ขณะที่ท่านอยู่บนเครื่องบิน ทันใดนั้นก็เผชิญกับสภาพอากาศที่เลวร้ายและเครื่องบินเริ่มโคลงเคลง ท่านจะทำอย่างไร ?

ก. อ่านหนังสือหรือนิตยสาร หรือดูภาพยนตร์ต่อไป หรือสนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย

ข. เริ่มเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉิน ติดตามดูปฏิกริยาของพนักงานต้อนรับ และอ่านคู่มือคำแนะนำการเกิดเหตุฉุกเฉิน

ค. ทำทั้ง ก. และ ข. เล็กน้อย

ง. ไม่แน่ใจ ไม่เคยสังเกต

คำตอบทั้ง ก. ข. และ ค. ถูกได้ 10 คะแนน ข้อ ง. ได้ 0 คะแนน เนื่องจากขาดการรับรู้ในพฤติกรรมที่ตอบสนองภายใต้เหตุการณ์ที่กดดัน

2.3 EQ Map Questionnaire เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Cooper and Sawaf (1997) เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ช่วง (ไม่ใช่ น้อย ปานกลาง และมาก) วัดความรู้สึกลงในเหตุการณ์ที่ผ่านมา 5 หมวด คือ สภาพแวดล้อมปัจจุบัน (49 ข้อ) ความรอบรู้สภาวะอารมณ์ (33 ข้อ) สมรรถนะของเขาวารมณ์ (57 ข้อ) ความเชื่อและค่านิยมด้านเขาวารมณ์ (63 ข้อ) และผลของเขาวารมณ์ (57 ข้อ) รวมทั้งสิ้น 259 ข้อคำถาม ดังตารางที่ 2-2

ตารางที่ 2-2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Cooper and Sawaf (1997)

หมวด 1 สภาพแวดล้อมปัจจุบัน (49 ข้อ)	ข้อคำถาม
1. เหตุการณ์ในชีวิต (18 ข้อ)	การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง
2. ความกดดันจากการทำงาน (17 ข้อ)	ความกดดันที่ต้องทำงานให้เสร็จทันเวลา
3. ความกดดันส่วนบุคคล (14 ข้อ)	การไม่มีเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด
หมวด 2 ความรอบรู้สภาวะอารมณ์ (33 ข้อ)	ข้อคำถาม
4. ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (11 ข้อ)	เมื่อใดที่ฉันรู้สึกเศร้าใจ ฉันก็ทราบสาเหตุ
5. การแสดงออกซึ่งอารมณ์ (9 ข้อ)	ฉันเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง
6. ความตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ผู้อื่น (13 ข้อ)	ฉันสามารถรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา

## ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

หมวด 3 สมรรถนะของเชาว์อารมณ์ (57 ข้อ)	ข้อคำถาม
7. ความตั้งใจมั่น (11 ข้อ)	ฉันนึกถึงเป้าหมายก่อนที่จะทำการใด
8. ความคิดสร้างสรรค์ (10 ข้อ)	ฉันชื่นชมกับแนวคิดที่แปลกใหม่
9. การกลับคืนสู่สภาวะปกติ (13 ข้อ)	อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
10. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (10 ข้อ)	ในภาวะเดือดร้อนฉันสามารถพึ่งพาเพื่อน ๆ ได้
11. การสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ (13 ข้อ)	ฉันสนุกกับการแก้ปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ของงาน
หมวด 4 ความเชื่อและค่านิยมด้านเชาว์อารมณ์ (63 ข้อ)	ข้อคำถาม
12. ความเมตตาสงสาร (12 ข้อ)	ฉันไม่รีรอที่จะยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน
13. ทักษะมุมมอง (8 ข้อ)	ฉันมองหาด้านที่ดีงามของสิ่งต่าง ๆ
14. ญาณหยั่งรู้ (11 ข้อ)	ลางสังหรณ์ของฉันมักจะเป็นจริง
15. การสร้างความไว้วางใจ (10 ข้อ)	ฉันจะระมัดระวังมากในการที่จะไว้วางใจใคร
16. พลังส่วนบุคคล (13 ข้อ)	ฉันเป็นคนที่ผู้อื่นจะชื่นชมได้ง่าย
17. คำพูดที่ตรงกับการกระทำ (9 ข้อ)	ฉันไม่เคยพูดโกหก
หมวด 5 ผลของเชาว์อารมณ์ (57 ข้อ)	ข้อคำถาม
18. สุขภาพทางกาย/พฤติกรรม (32 ข้อ)	ปวดศีรษะข้างเดียว
19. คุณภาพชีวิต (11 ข้อ)	ในชีวิตนี้ฉันได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้
20. เชาว์ด้านความสัมพันธ์ (7 ข้อ)	ฉันรักคนคนหนึ่งอย่างสุดซึ้ง
21. การปฏิบัติที่เหมาะสม (7 ข้อ)	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะใส่ใจกับงานที่ทำ

2.4 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550, หน้า 100-135) เห็นว่าการวัดความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่มีแบบที่แน่นอนเป็นเพียงการประเมิน เพื่อให้มองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข จึงได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับคนไทย โดยแบ่งเป็นสำหรับเด็ก อายุ 3-5 ปี สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับวัยรุ่น 12-17 ปี และสำหรับผู้ใหญ่ 18-60 ปี โดยประเมินด้านหลัก 3 ด้าน คือ ด้านความดี ความเก่งและความสุข ลักษณะของแบบประเมิน มีคำถามทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบและมีคุณสมบัติที่ต้องการประเมิน ดังต่อไปนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัดคือ

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองควบคุมอารมณ์ได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้ รู้จักรับผิดชอบ ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แบ่งเป็น องค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพของตน สร้างขวัญและกำลังใจและมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาและมีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และกล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและมีคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสุขสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่สร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางใจ

2.5 แบบประเมิน EQ99 ของวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) เป็นแบบรายงานตนเอง มีระดับการตอบ 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 “ไม่เคยหรือปฏิบัติน้อยที่สุด” ไปจนถึง 5 “บ่อยครั้งมากหรือเห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีข้อความทางลบและทางบวก วัดใน 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ตนเอง การมีแรงจูงใจที่ดี ทักษะทางสังคม มีทั้งหมด 99 ข้อ โดย 9 ข้อ เป็นดัชนีตรวจสอบความเที่ยงตรงในการตอบ ได้แก่ การโกหก ความคงเส้นคงวาของการตอบ การเสแสร้ง ใช้ประโยชน์ในการประเมินเชาว์อารมณ์เพื่อคัดเลือกบุคคลและตัดสินอื่น ๆ เกี่ยวกับการประเมินบุคคลในองค์การ วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธี Content Validity Ratio Index ของ Lawche ต่อมาได้ปรับปรุงและพัฒนาให้ลดลงเหลือ 73 ข้อ ตัวอย่างคำถาม ได้แก่ “ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์เช่นไรจะทำให้ฉันโกรธ” (การรู้จักอารมณ์ของตน) “ฉันสามารถบอกได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับตัวฉัน” (การตระหนักถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดแบบการรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นเครื่องมือในการสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ (Goleman, 1998, pp. 26-27) ที่แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 หมวด ได้แก่ 1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation) และ 2) ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ประกอบด้วย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิลโล เกิดผล และพิเชษฐ เรืองสุขสุด (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคต้น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 175 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ และใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลาก ได้กลุ่มเลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 88 คน และกลุ่มเลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 87 คน กลุ่มทดลองได้รับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาอบรมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทุกสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภิตน แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น โดยรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่าง ๆ ในปี พ.ศ. 2547-2552 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด 18 เรื่อง เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trials) ระดับ A จำนวน 8 เรื่อง งานวิจัยกึ่งทดลองระดับ B จำนวน 9 เรื่อง และระดับ C จำนวน 1 เรื่อง ได้ผลการวิจัยดังนี้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และ 4) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน ทั้ง 4 รูปแบบสามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้ารับการฝึกได้ และส่งผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดและผลการเรียนดีขึ้น สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยเลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วรรณภา ด้านธนวนิช (2556) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนพิจิตรวิทยาเขตทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร จำนวน 259 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ ด้านดี จำนวน 18 ข้อคำถาม ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อคำถาม ด้านสุขจำนวน 16 ข้อคำถาม ผลการวิจัยพบว่า 1. วัยรุ่นภายหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม 2. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นองค์ประกอบย่อยของด้านดี คือ รับผิดชอบต่อส่วนรวม

ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 50 คน โดยจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่ม

ทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน สามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ 2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Haji, Mohammadkhani, and Hahtami (2011) ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการจัดการความสุข คุณภาพชีวิตและการควบคุมอารมณ์ เป็นการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะชีวิต (รับมืออารมณ์เชิงลบ ความโกรธ การจัดการอารมณ์ และการจัดการความเครียด การจัดการความสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบวัดความสุข แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบวัดการควบคุมอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความสุข คะแนนคุณภาพชีวิต และคะแนนการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

Mikolajczak and Bellegem (2017) ได้ศึกษาการเพิ่มขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า ทุก ๆ 1 % ของความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นใกล้เคียงกับการลดลงของค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพ

Miao, Humphrey, and Qian (2017) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานขององค์กร พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสมาชิกที่ดีขององค์กร และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานขององค์กร และองค์กรสามารถเพิ่มพฤติกรรมสมาชิกที่ดีขององค์กรและลดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานขององค์กร โดยสรรหาพนักงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และโดยการฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ให้พนักงาน

Viguer, Cantero, and Bañuls (2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน การประเมินประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมเป็นระยะเวลาสองปีในก่อนวัยรุ่น สเปน กับกลุ่มตัวอย่าง อายุระหว่าง 10-11 ปี รูปแบบการวิจัยแบบวัดก่อน-วันหลังแบบมีกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมสามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน ได้แก่ การเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด การปรับตัวและการจัดการอารมณ์

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แสดงว่าโปรแกรมฝึกมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้ารับการฝึกสูงขึ้นได้

### ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมื่อมนุษย์ต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในสังคม มนุษย์ต้องปรับปรุงความสามารถในการเข้าสังคม และความสามารถในการเข้าสังคมนั้น ต้องมาจากความสามารถหลาย ๆ ทาง จึงจะกลายเป็น

ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) อดีตคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) ในการตัดสินความสำเร็จในชีวิต แต่ต่อมามีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของคุณ พบว่าผู้ที่มีเชาว์ปัญญาสูงอย่างเดียวก็ได้ประสบผลสำเร็จได้ เพราะเส้นทางไปสู่ความสำเร็จนั้นยังต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นด้วย ยังต้องมีการจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเพื่อประคับประคองให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติจึงเป็นที่มาของการศึกษาด้านความฉลาดทางอารมณ์ แต่ความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ ยังไม่เพียงพอ เนื่องจากความฉลาดทั้งสองชนิดเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวบุคคล แต่ในชีวิตจริงมนุษย์ต้องอาศัยการพึ่งพาจากสังคม ต้องมีการติดต่อสื่อสาร การเจรจาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การที่บุคคลจะสำเร็จได้นั้น ความฉลาดทางสังคมจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องมีอย่างเพียงพอ

ความหมายของความฉลาดทางสังคม

ได้มีผู้ที่สนใจและทำการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม โดยมีการให้นิยามของความฉลาดทางสังคมไว้ ดังนี้

ธัญญา ผลอนันต์ และจุไรพร วิสุทธิกุลพาณิชย์ (2551, หน้า 61) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการใช้ความฉลาดด้านอื่นทุกด้านสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ

คณิตพันธ์ ทองสับสาย และศิริชัย กาญจนวาสี (2553) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม มีการรับรู้เข้าใจ และตระหนักถึงความต้องการของสังคม นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

เพชรบุพา บูรณ์สิริจรูญรัฐ (2558, หน้า 38) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการรับรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความต้องการของสังคม การมองโลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือผู้คนในสังคม การมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อสังคม อันนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในสังคม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ไทยรัฐออนไลน์ (2559) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนและสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี

Albrecht (2006, p. 3) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือหรือให้ความร่วมมือได้

Buzan (2003, p. 45) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเข้าสังคม โดยเริ่มจากต้องเข้าได้กับบุคคลชนิดตัวต่อตัว ต่อมากับกลุ่มคนเล็ก ๆ ไปสู่กลุ่มคนจำนวนมาก

Goleman (2006, pp. 83-84) ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพื่อให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่เราต้องการได้

สรุปได้ว่าความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเข้าสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างกลมกลืน ทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันได้

องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม

มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ดังต่อไปนี้

Albrecht (2006, pp. 28-30) เสนอองค์ประกอบความฉลาดทางสังคม 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การตระหนักรู้สภาพการณ์ทางสังคม (Situation Awareness) คือ ความสามารถในการอ่านสถานการณ์และตีความพฤติกรรมของคนในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงออก (Presence) คือ การแสดงออกทั้งวจนภาษา (Verbal Language) การพูด และอวจนภาษา (Nonverbal Language) ภาษาท่าทางของบุคคล และจะเป็นตัวกำหนดภาพของบุคคลในใจคนอื่น

3. การแสดงความจริงใจในการแสดงออก (Authenticity) คือ พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นตัดสินใจว่าเป็นคนซื่อสัตย์เปิดเผย

4. ความชัดเจนในการแสดงออก (Clarity) คือ ความสามารถในการอธิบายความคิดและแสดงความคิดเห็น

5. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ ความสามารถในการเชื่อมต่อกับผู้อื่น

Goleman (2006, pp. 84-97) กล่าวว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ได้แก่

1. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) คือ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งองค์ประกอบนี้จะรวมถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่อยู่กับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้ดังนี้

1.1 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Primal Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นโดยเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยที่เราไม่รู้ตัว

1.2 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) คือ การสนใจและตั้งใจฟังบุคคลอื่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้เราและคู่สนทนาสามารถเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจกันอย่างเต็มที่

1.3 การเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง (Empathic Accuracy) คือ การทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ของคู่สนทนา โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของอีกฝ่ายหนึ่ง

1.4 การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition) คือ ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสังคมที่อยู่รอบตัว โดยการรับรู้ทางสังคมจะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ในสังคม จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้อย่างถูกต้อง

2. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) คือ การแสดงออกทางสังคมระหว่างบุคคลซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ ดังนี้

2.1 ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) คือ การที่บุคคลแต่ละคนได้มีปฏิกิริยาของร่างกายที่มีทิศทางเดียวกัน บุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้จะสามารถจับปฏิกิริยาท่าทางของคู่สนทนาและสามารถเข้าใจปฏิกิริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้

2.2 ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self-Presentation) คือ การแสดงออกของแต่ละบุคคล รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบที่มีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2.3 ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) คือ การกระทำที่ทำให้บุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามีการแสดงทางการปฏิบัติในทิศทางที่เราต้องการ

2.4 ความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น (Concern) คือ การคิดถึงบุคคลและการรู้จักที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาต่าง ๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย และศิริชัย กาญจนวาสิ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต จำนวน 1,307 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ผลการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคม ได้แบบวัดความฉลาดทางสังคม จำนวน 2 ฉบับ คือ แบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 59 ข้อ และแบบวัดชนิดสถานการณ์ จำนวน 43 ข้อ ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางสังคม สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต พบว่า แบบวัดความฉลาดทางสังคมแบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความสามารถในการจำแนก 0.68 – 8.66 มีค่าความเที่ยงรวมทั้งสองฉบับ เท่ากับ 0.90 และแบบวัดความสามารถมีความตรงเชิงโครงสร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ผลการสร้างเกณฑ์ปกติในการแปลความหมายคะแนนโดยการแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่ พบว่า แบบวัดความฉลาดทางสังคมชนิดรวมทั้งสองฉบับ มีคะแนนอยู่ในช่วง 196 – 291 คะแนน จากคะแนนรวม 306 คะแนนและมีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ในช่วง T16 – T84

กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรับรู้ผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบด้านการรู้คิดทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรู้คิดในพฤติกรรม การมีข้อเสน�택ทางสังคม การตัดสินใจทางสังคม และองค์ประกอบด้านการมีทักษะทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางสังคม และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และระดับความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และความฉลาดทางสังคมหลังได้รับการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางสังคมและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางสังคม เปรียบเทียบพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสังคมกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2557 จำนวน 616 คน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก



กับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Gower, Schlafer, Polan, McRee, McMorris, Pettingell, and Sieving (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสังคมและอารมณ์ กับ 2 พฤติกรรม ความรุนแรง (การคุกคามเชิงสัมพันธ์ภาพและพฤติกรรมก้าวร้าว) กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงสูง จำนวน 253 คน ตรวจสอบความฉลาดทางสังคมและอารมณ์ 3 ด้าน คือ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะความฉลาดภายในตนเอง และทักษะความฉลาดด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการจัดการความเครียด สามารถช่วยวัยรุ่นหญิง รวมทั้งผู้ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงได้

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความฉลาดทางสังคมสูงขึ้น แสดงว่าโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา มีประสิทธิภาพที่จะทำให้ความฉลาดทางสังคมของผู้เข้ารับการศึกษาสูงขึ้นได้

#### ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มฝึกอบรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของกลุ่มฝึกอบรม (Training Groups)

ได้มีผู้ที่สนใจและทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกอบรม โดยมีการให้นิยามไว้ ดังนี้ เพ็ชรี ฐปะวิเชตร์ (2554, หน้า 18) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการปรับปรุงความมีจิตสำนึกหรือความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักข้อดี ข้อเสียของตนเอง และสามารถนำไปปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเองได้และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

กรีช อัมโภชน (2558) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการในการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญและทัศนคติที่ดี เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ (2558) ได้กล่าวว่า การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเป็นวิธีการที่จะทำให้นักเรียนหรือผู้ได้รับการอบรมเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

Nelson-Jones (1992, p. 27) ได้กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มฝึกอบรมช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจสนับสนุนเกื้อกูลกัน

Mangurkar, Whitman, and Posner (2001, p. 55) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการช่วยแก้ปัญหาการเรียนและปรับปรุงประสิทธิภาพในการเรียน ช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ช่วยเรื่องการจัดการอารมณ์ พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้

Botvin (2006, p. 1) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ร่วมกันและมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน

สรุปว่าการฝึกอบรมเป็นวิธีการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการฝึกคิด ฝึกปฏิบัติร่วมกัน ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรม

Nelson-Jones (1992, pp. 6-13) ได้กล่าวเกี่ยวกับขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมไว้ว่า กลุ่มฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการป้องกันและการพัฒนา เป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรม เพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการดำเนินชีวิต กลุ่มฝึกอบรมจะได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและความคิดเป็นหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่ม ขอบข่ายของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิต เป็นขอบข่ายกว้าง ๆ (Board Areas) ที่หน่วยงานสามารถนำ การฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ (Setting for Training Groups) โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ขอบข่ายกว้าง ๆ (Board Areas) ของกลุ่มฝึกอบรม สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขอบข่ายใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ด้านพัฒนาการ (Development) โดยกลุ่มฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งทางทักษะชีวิต ทางจิตใจที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย
2. ด้านการฝึกอบรมกับผู้รับการอบรมเฉพาะ (Training Specific Clientes) โดยการฝึกอบรมกลุ่มลักษณะนี้จะช่วยในการให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

3. ด้านการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับงานหรืออาชีพ (Training Groups Work-Related Training) การฝึกอบรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น จะเป็นการฝึกอบรมที่สามารถนำทักษะไปใช้เสริมหรือเพิ่มประสิทธิภาพในด้านการทำงาน เช่น การฝึกอบรมทักษะการสร้างสัมพันธภาพให้กับครูหรือหมอ เป็นต้น

4. ด้านกลุ่มฝึกอบรมสำหรับผู้ให้การช่วยเหลือ (Helper Training) สำหรับการฝึกอบรมนี้เป็นการฝึกอบรมทักษะต่าง ๆ ให้กับกลุ่มช่วยเหลือเพื่อนำทักษะไปใช้ในการช่วยเหลือต่อไป เช่น การฝึกอบรมทักษะการฟังให้กับผู้ให้คำปรึกษาหรือนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

หน่วยงานที่สามารถนำกลุ่มฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้

กลุ่มฝึกอบรมทักษะชีวิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับหลายหน่วยงานที่มีความแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา การฝึกทักษะชีวิตสามารถใช้ได้กับทั้งโรงเรียนในระดับประถมและมัธยม ตลอดจนทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร เช่น โปรแกรมการฝึก การตระหนักรู้ด้านความรู้สึก ด้านค่านิยม การฝึกทักษะการฟัง การฝึกทักษะการให้ความร่วมมือและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง การฝึกทักษะการตัดสินใจในด้านการศึกษาและอาชีพ เป็นต้น

2. มหาวิทยาลัยและวิทยาลัย สำหรับในกลุ่มฝึกอบรมในมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยสามารถแบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมได้น้อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักเรียน กลุ่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มอาจารย์ ทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ คือ การฝึกทักษะด้านการเรียน การฝึกทักษะด้านการจัดการความวิตกกังวล ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะด้านการคิดอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การฝึกทักษะให้กับเจ้าหน้าที่และอาจารย์อาจมีทักษะที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เช่น ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการพฤติกรรม ทักษะการสร้างทีมงาน และทักษะการเป็นผู้นำ เป็นต้น

3. ขอบข่ายทางการแพทย์ ในด้านกลุ่มฝึกอบรมทางการแพทย์นั้นจะเน้นในด้านหลัก ๆ 2 ด้าน คือ ตัวคนไข้ และครอบครัวของคนไข้ สำหรับกลุ่มฝึกอบรมสำหรับกลุ่มคนไข้นั้นอาจใช้การฝึกอบรมในโรงพยาบาล โดยมีทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การจัดการความวิตกกังวล การจัดการความเครียด การป้องกันโรคหัวใจ และการบริหารสำหรับอาการปวดหัว ส่วนในด้านการฝึกอบรมกลุ่มให้กับครอบครัวของคนไข้อาจรวมไปถึงการฝึกทักษะการดูแลผู้ป่วย หรือการฝึกทักษะการดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

4. ด้านธุรกิจและอุตสาหกรรม กลุ่มฝึกอบรมในขอบข่ายของธุรกิจและอุตสาหกรรม เน้นในเรื่องของการฝึกทักษะชีวิตด้านจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์ทั้งในการปรับปรุงประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานและขวัญกำลังใจ ตลอดจนการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพทางจิตด้วย โดยแบ่งขอบข่ายการฝึกทักษะออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาอาชีพ ด้านทักษะการสื่อสาร และด้านการเสริมสร้างสภาวะทางจิตที่ดี

5. หน่วยงานด้านครอบครัวและการสมรส ในกลุ่มฝึกอบรมทักษะชีวิตสำหรับขอบข่ายด้านครอบครัวและการสมรส จะมีโปรแกรมสำหรับการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเน้นทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพของคู่สมรสและทักษะการเป็นพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพ โดยมีทักษะย่อย ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การบริหารความโกรธ การแสดงความรักและความห่วงใย ทักษะการจัดการพฤติกรรมของเด็ก ทักษะการเป็นพ่อ และทักษะการให้ความรู้ด้านเพศศึกษา เป็นต้น

6. หน่วยงานด้านอื่น ๆ นอกจากหน่วยงานข้างต้น ยังมีหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำกลุ่มฝึกอบรมทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้ เช่น หน่วยงานของรัฐบาล สถานำบับต่าง ๆ สถานพินิจ เรือนจำ หน่วยงานเอกชน เป็นต้น

ขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรม

Nelson-Jones (1992, pp. 48-49) ได้แบ่งขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรมออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (The Preparatory Stage) เป็นการเตรียมการขั้นเริ่มแรก ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะได้พบกัน เป็นขั้นของการเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาปัจจัยหลาย ๆ ประการ ปัจจัยของการพิจารณาในขั้นเตรียมการ ได้แก่

1. การพิจารณาถึงผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Considerate Co-leaders) มีแนวทางในการพิจารณา 3 ประการ คือ 1) ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะต่าง ๆ 2) ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องรู้สึกในเชิงของความร่วมมือมากกว่าในเชิงแข่งขัน และ 3) ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องมีความเข้าใจชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทและสถานภาพของแต่ละบุคคลในกลุ่ม

2. เป้าหมายสำหรับกลุ่ม (Goals for the Group) แบ่งออกเป็น เป้าหมายรวมของกลุ่ม (Overall Goal) เป็นการมุ่งให้ความสำคัญแบบกว้าง ๆ ของการฝึกอบรมกลุ่ม และเป้าหมายย่อย (Sub Goal) เป็นเป้าหมายเฉพาะในการฝึกทักษะโดยเน้นจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเกิดการฝึกปฏิบัติทักษะเฉพาะต่าง ๆ ได้

3. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ในการฝึกอบรมกลุ่ม ขนาดที่เหมาะสมของกลุ่มฝึกอบรมพบว่า จำนวน 4-8 คน เป็นขนาดที่มีความเหมาะสมในการเรียนรู้ในการที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคน

อื่น ๆ ในกลุ่มฝึกอบรม แต่ถ้าหากว่ามากกว่า ประมาณ 8-10 คน ก็เป็นที่ยอมรับได้ เช่น จำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียน จำนวนกองทหาร หรือในองค์กรธุรกิจ

4. จำนวนครั้งและระยะเวลาในการพบกันแต่ละครั้ง (Settle on Frequency and Duration of Sessions) จำนวนของการฝึกทักษะและวิธีการสอนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดระยะเวลาและจำนวนครั้ง อาจขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาและทักษะที่จะใช้ในการฝึก

5. สถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (Location Physical Setting and Facilities) คำถามที่จะช่วยตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้แก่

- 5.1 ต้องขออนุญาตใช้สถานที่ในการฝึกอบรมก่อนหรือไม่
- 5.2 สามารถใช้สถานที่เดิมตลอดการฝึกอบรมหรือไม่
- 5.3 สถานที่ฝึกอบรมง่ายต่อการมาฝึกอบรมสำหรับผู้เข้าร่วมอบรมหรือไม่
- 5.4 สถานที่ฝึกอบรมมีความเป็นส่วนตัวหรือไม่
- 5.5 แสง อากาศ และอุณหภูมิมีความเหมาะสมหรือไม่
- 5.6 การจัดและการตกแต่งห้องสะอาดหรือไม่
- 5.7 มีพื้นที่เพียงพอต่อการฝึกอบรมในการทำกิจกรรมหรือไม่
- 5.8 มีสื่อต่าง ๆ ที่ช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกอบรมหรือไม่

6. การกำหนดเนื้อหาและวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกอบรม (Decide on Training Method and Material) ผู้นำการฝึกอบรมจะต้องมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับวิธีการและเนื้อหาที่จำเป็นสำหรับการฝึกอบรม ทั้งนี้วิธีการหลัก ๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมทักษะชีวิตกลุ่ม จะครอบคลุมถึงการบรรยาย (Lectures) การประเมินตนเอง (Self-Assessment) การสาธิต (Demonstration) การสอน (Coaching) การฝึกซ้อม (Rehearsal) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้แบบฝึกหัด (Exersice) การใช้เกม (Game) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) และการให้การบ้าน (Homework) เป็นต้น

7. การโฆษณาและประชาสัมพันธ์ (Advertising) ในการโฆษณาการฝึกอบรมกลุ่มนั้น อาจใช้วิธีต่าง ๆ ได้ เช่น การใช้การบอกแบบปากต่อปาก (Word of Mouth) การใช้แผ่นพับ/ ใบปลิว และการใช้บุคคลเป็นผู้ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) ในขั้นนี้จะเริ่มนับตั้งแต่มีการพบกันครั้งแรก ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม สิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) และการกำหนดหน้าที่ต่าง ๆ ในกลุ่ม (Task Orientation Function) ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีการกำหนดโครงสร้างต่าง ๆ ของกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกกับสมาชิกเอง ทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีในขั้นนี้ คือ ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative Skills) ในขั้นนี้อาจจำเป็นต้องมีการประเมินตนเองของสมาชิก (Self-Assessment) และการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล (Setting of Personal Goal) ทักษะที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม คือ ทักษะการเอื้ออำนวย ได้แก่

1. การจัดที่นั่ง (Arrange Seating)

2. การเปิดกลุ่ม (Open the Group)
  - 2.1 การแนะนำตนเอง (Introduction)
  - 2.2 การสร้างการเชื่อมโยงผู้เข้าร่วมฝึกอบรม (Welcoming Participants)
  - 2.3 การสื่อสารในเรื่องของข้อกำหนดด้านเวลาทั้งในแต่ละครั้งและตลอดการฝึกอบรมกลุ่ม (Communicating the Time Limits Both of Individual Sessions and Of the Life Of the Group)
  - 2.4 การกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมกลุ่ม (Stating Purpose for the Group)
  - 2.5 การทำความเข้าใจอย่างชัดเจนของผู้นำและสมาชิก (Clarifying Your Own and Indicating Participants' Role)
  - 2.6 การกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและความรับผิดชอบส่วนบุคคลสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตต่าง ๆ (Encouraging Active Participation and Personal Responsibility for Skill Development)
3. การกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคย (Getting-Acquainted Exercises)
 

ในการฝึกอบรมกลุ่มการกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง และสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การแนะนำตนเอง (Introduce Oneself) การให้กล่าวถึงตนเองสั้น ๆ (Give a Brief Introductory Speech) การใช้เกมลูกบอล (Use a Ball) การแนะนำเพื่อน (Introduce a Partner) การแนะนำแบบ 3 คน หรือกลุ่มย่อย (Use triads or small groups) การใช้กิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (Discussion Self-Assessment Exercise) การใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ (Use Movies and Videos) เป็นต้น
4. การกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Encourage Participation)
 

การกระตุ้นการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมกลุ่มนั้น มิใช่เป็นการบังคับหรือการควบคุมสมาชิกกลุ่ม แต่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยมีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

  - 4.1 การบอกบทบาทในการเปิดกล่าวกลุ่ม (Give Cues in Your Opening Statement) การบอกบทบาทในการเปิดกลุ่ม เป็นการบอกบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มที่จะมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมกลุ่ม
  - 4.2 การกระตุ้นการพูดต่าง ๆ โดยการอ้างถึงตนเอง (Encourage Self Referent Talk) ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นสมาชิกที่จะมีส่วนร่วมและพูดคุยเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง
  - 4.3 การกระตุ้นการพูดคุยต่อสมาชิกคนอื่น ๆ (Encourage Talking to Each Other) วิธีนี้เป็นที่ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งอาจไม่ใช่แค่เพียงคำพูดอย่างเดียว แต่อาจหมายถึงการใช้ภาษาท่าทางต่าง ๆ เช่น กิริยา ท่าทาง การประสานสายตา เป็นต้น

4.4 เชื้อเชิญในการมีส่วนร่วม (Invite Participation) ผู้นำกลุ่มสามารถให้การเชื้อเชิญในการมีส่วนร่วมกับกลุ่มโดยการใช้คำถามที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม เช่น สมาชิกคนใดบ้างที่ต้องการที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนพูด ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะเจาะจงกับสมาชิกที่มีปัญหาในการมีส่วนร่วมกลุ่มได้ โดยการขอความคิดเห็นของสมาชิกที่มีปัญหาจากสิ่งที่เพื่อนพูด

4.5 การให้การอนุญาตที่จะอภิปรายในกรณีที่สมาชิกบางคนรู้สึกว่ามี ความแตกต่าง (Give Permission to Discuss Differences) ถ้าผู้นำกลุ่มรู้สึกว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนใดรู้สึกแปลกแยก เนื่องจากความแตกต่างกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในเรื่อง อายุ ศาสนา เพศ สถานะทางสังคม หรือสติปัญญา ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างข้อผูกพันที่จะแสดงให้สมาชิกคนนั้นรู้สึกว่ามีผู้นำกลุ่มรู้สึกอ่อนไหวถึงความแตกต่าง

4.6 การอนุญาตให้อภิปรายถึงความกลัวต่าง ๆ (Give Permission to Discuss Fears) ทั้งสมาชิกและผู้นำกลุ่มอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เกี่ยวกับความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเริ่มต้นในกลุ่มใหม่ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะบอกให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ว่าถ้าเกิดความรู้สึกกังวลหรือกลัว การเปิดเผยความรู้สึกอาจเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คลายความกังวลได้

4.7 การเสนอการสนับสนุน (Offer Support) ความพยายามในการสนับสนุนด้วยความจริงใจต่อการมีส่วนร่วม โดยการแสดงพฤติกรรมที่ให้ความใส่ใจที่ดีต่อสมาชิก

4.8 การสนับสนุนกฎระเบียบของกลุ่มที่จะนำไปซึ่งการมีส่วนร่วม (Foster Group Rules Conducive to Participation) ในกลุ่มนั้นผู้นำจะต้องมีการกำหนดกฎระเบียบของกลุ่มขึ้น เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้ถึงสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำในกลุ่ม

4.9 การเป็นตัวแบบที่ดี (Be a Role Model) การใช้ภาษาว่า “ฉัน” และการเป็นผู้ที่เอื้ออำนวย ตลอดจนการเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้สึกว่าผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วมและมีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มในฐานะบุคคลคนหนึ่งที่ไม่ใช่ผู้สอน อาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญใด ๆ ที่กำลังสอนอยู่

5. การเข้าใจถึงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Understanding) การเลือกตอบสนองในการเข้าใจความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มนั้น วิธีการต่าง ๆ ที่ซึ่งวิธีนี้เป็นทักษะหนึ่งของทักษะการเอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ได้แก่

5.1 การตอบสนองอย่างเห็นอกเห็นใจต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกสองคนหรือมากกว่า เช่น การทำความเข้าใจอย่างกระจ่างว่าสมาชิกนั้นพูดอะไร หรือการสรุปสิ่งต่าง ๆ ของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสมาชิก

5.2 การตอบสนองต่อกลุ่มของสมาชิกทั้งหมด เช่น การสะท้อนถึงความวิตกกังวลที่สมาชิกทุกคนมาร่วมฝึกอบรมกลุ่มในฐานะที่ไม่เคยพบกันหรือรู้จักกันมาก่อน

5.3 การตอบสนองที่จะไม่พูดถึงความต้องการของสมาชิกที่ไม่ค่อยมีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกนั้น ๆ เป็นบุคคลที่เปราะบางทางด้านความรู้สึก

5.4 การตอบสนองโดยการปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

5.5 การตอบสนองโดยการระบุให้สมาชิกเข้าใจถึงว่า การตอบสนองความเห็นอกเห็นใจนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อตัวสมาชิกเองทั้งการอยู่ภายในกลุ่มและการอยู่นอกกลุ่ม เป็นต้น

6. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ประเด็นปัญหาสำคัญของกลุ่มฝึกอบรมทักษะชีวิต คือ ผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมได้มากน้อยแค่ไหนต่อกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองสามารถที่จะช่วยสนับสนุนบรรยากาศของการฝึกอบรมที่จริงใจและเป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มฝึกอบรมจะต้องสื่อข้อความเกี่ยวกับตนเอง โดยผู้นำที่สื่อสารเกี่ยวกับตนเองที่มีความสอดคล้อง จะแสดงให้เห็นถึงความจริงใจและความเป็นตัวตนที่แท้จริงของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว การแสดงถึงความเกี่ยวข้องของสมาชิก และการใช้อารมณ์ขัน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเปิดเผยตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมกลุ่ม

7. การสรุป (Summarizing) โดยทั่ว ๆ ไปนั้น การสรุปไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการหรือปรารถนาสำหรับกลุ่มฝึกอบรม เนื่องจากการสรุปอาจเป็นสิ่งที่ขัดขวางกระบวนการการมีปฏิสัมพันธ์หรือการเรียนรู้ของกลุ่มได้ แต่อย่างไรก็ตามบางครั้งการสรุปก็เป็นสิ่งที่ดีและมีความจำเป็นต่อกลุ่ม การสรุปสามารถเกิดขึ้นในระยะเริ่มต้น ระยะระหว่างดำเนินการ และระยะการยุติกลุ่ม ในระยะเริ่มต้นของการพบกันแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้หลัก ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปเมื่อครั้งก่อน และระยะในการดำเนินการผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้หลัก ๆ ความรู้สึก และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องในกลุ่ม ส่วนระยะยุติในกลุ่มฝึกอบรมแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มก็ยังจำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้กับสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น ๆ โดยการพูดคุยเกี่ยวกับตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกเหนือจากนั้นผู้นำกลุ่มต้องพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมกลุ่มเฉพาะ โดยใช้ทักษะการสอน การให้การบรรยาย การชักจูงและการให้ข้อมูลย้อนกลับ การใช้แบบฝึกหัด และเกมตลอดจนการให้การบ้าน เป็นต้น สำหรับขั้นดำเนินการของการฝึกอบรมทักษะชีวิตแบบกลุ่มนั้น ผู้นำจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์การเอื้ออำนวยที่ดีและทักษะการเน้นเกี่ยวกับการสอนที่ดี มีรายละเอียด ดังนี้

1. ทักษะการเอื้ออำนวยในการเปิดเผยตนเอง (Facilitative Self-Disclosure Skill) เหตุผลหลักของการใช้ทักษะการเอื้ออำนวยในขั้นเริ่มต้น คือ การสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม แต่สำหรับทักษะการเอื้ออำนวยในขั้นดำเนินการนั้น คือ การที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะให้สมาชิกได้แสดงความเป็นตัวตนออก หรือการละทิ้งหน้ากากที่สวมใส่ตลอดจนการป้องกันตนเองต่าง ๆ ซึ่งอาจทำโดยการกำหนดหรือระบุกฎของกลุ่มต่าง ๆ ขึ้น ได้แก่ การให้สมาชิกได้เรียนรู้การเคารพและการยอมรับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มในฐานะการเป็นมนุษย์ การให้สมาชิกได้เรียนรู้การช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ โดยการแบ่งปันประสบการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ตลอดจนประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เมื่อมีการพูดคุยหรืออภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง พยายามให้สมาชิกใช้คำที่แทนด้วยตนเอง การให้สมาชิกเรียนรู้ว่าเป็นเรื่องที่ดีที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองในกลุ่มกับสมาชิกคนอื่น และการให้สมาชิกทุกคนเรียนรู้ถึงสิทธิของสมาชิกคนอื่น ๆ ในการที่จะรักษาความลับของกลุ่มไว้

2. ทักษะการเอื้ออำนวยที่ให้สมาชิกรู้จักการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน (Facilitative Open Mutual Feedback Skill) วิธีการเรียนรู้ที่ดีอีกอย่างหนึ่ง คือ การได้เรียนรู้จากข้อมูลย้อนกลับ การเปิดการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มเป็นทักษะที่มีความซับซ้อน เนื่องจากสมาชิก

แต่ละคนมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคอยให้ความช่วยเหลือในการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม

3. ทักษะการเอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลช่วยเหลือบุคคลอื่นในการจัดการปัญหา (Facilitate Helping Each Other to Manage Problem Skill) เมื่อสมาชิกได้มีการอภิปรายถึงปัญหา ไม่ใช่แค่เพียงผู้นำกลุ่มเท่านั้นที่จะช่วยในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น แต่ยังเป็นหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มทุกคนที่จะเป็นทั้งผู้ช่วยเหลือและผู้ถูกช่วยเหลือด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติ (The Ending Stage) ในขั้นของการยุตินี้ จะมุ่งให้ความสำคัญที่การยุติของกลุ่มฝึกรวม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การรักษาไว้ ตลอดจนการพัฒนาทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้จริงภายนอกกลุ่ม สิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นนี้อีกประการหนึ่งคือ การที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่กังวลภายในกลุ่ม ยิ่งไปกว่านั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะมุ่งให้ความสำคัญในเรื่องของการให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะชีวิตที่เข้มข้นในกลุ่มวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความเข้มข้นคงของทักษะชีวิตในขั้นยุติกลุ่มนี้ คือการทำให้สมาชิกมั่นใจได้ว่ามีความรู้ความเข้าใจที่พอเพียงที่จะนำพาพฤติกรรมตนเองไปสู่การใช้ทักษะชีวิตในขอบข่ายอื่น ๆ ได้ การช่วยให้สมาชิกในการประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง การพัฒนาแผนการปฏิบัติสำหรับการดำรงไว้และการพัฒนาทักษะของตนเอง รวมถึงการคาดการณ์ถึงความล้มเหลวในกรณีที่ไม่ได้ผล และความเหมาะสมต่าง ๆ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สกานเนตร ไทรแจ่มจันทร์, จารุวรรณ สกุลคู, อรรณพ โพธิสุข และจตุพล ยงศร (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกรวมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ปีการศึกษา 2556 สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 516 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้หาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกรวม เป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามทักษะชีวิต หลักสูตรฝึกรวม แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกรวม ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และหลักสูตรฝึกรวมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกรวม 2. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกรวม 3. วิธีดำเนินการฝึกรวม และ 4. การวัดและประเมินผลการฝึกรวมมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการฝึกรวมได้

สุรัชย์ วัฒนาอุดมชัย, ธีรชัย เนตรถนอมศักดิ์ และจุฬารัตน์ โสตะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกรวมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้ยาเสพติดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา แบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 ดำเนินการโดย 1) วิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด หลักการ แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ รวมทั้งรูปแบบลักษณะของการฝึกรวม 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหา ยาเสพติด และความคิดเห็นของรูปแบบการฝึกรวม 3) การสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย



(Stakeholders) ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ระยะที่ 2 การทดลองใช้หลักสูตร และการแก้ไขปรับปรุง โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร โดยใช้แผนการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน ได้ผลการวิจัย ดังนี้ 1. เนื้อหาของการฝึกอบรมมี 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด องค์ประกอบของยาเสพติด การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และทักษะการหลีกเลี่ยงจากยาเสพติด โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรมต่อเนื่องกัน 2 คืน 3 วัน รวม 24 ชั่วโมง 2. ประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้จ่ายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด คะแนนทักษะการหลีกเลี่ยงยาเสพติด และคะแนนเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด หลังเข้ารับการฝึกอบรมและช่วงติดตามผล 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมมีคะแนนทักษะชีวิต สูงกว่าก่อนฝึกอบรม แสดงว่าการเข้ารับการฝึกอบรมทักษะชีวิตทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตสูงขึ้น

## ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

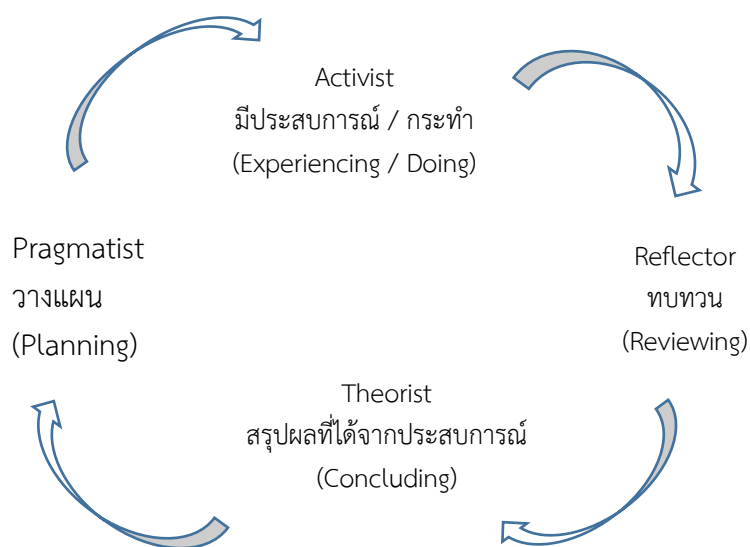
Honey and Mumford (1992, pp. 1-6) ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานแต่มีความสำคัญยิ่งต่อการแสวงหาความรู้ ถ้าหากผู้เรียนไม่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้เรียนจะไม่สามารถแสวงหาความรู้ หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ และอาจจะทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในที่สุดก็จะไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงมีความสำคัญมากที่สุดในบรรดาทักษะการดำรงชีวิต เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดจากการกระทำล้วนเป็นผลที่ได้จากประสบการณ์ จากแนวคิดดังกล่าว Honey and Mumford (1992, pp. 1-6) จึงได้กำหนดแนวทางการจัดกระบวนการเรียนการสอนตามขั้นตอนต่าง ๆ ในทฤษฎีวงจรการเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การได้รับประสบการณ์ (Having an Experience) เป็นขั้นตอนการรับรู้ด้วยการมีความรู้สึกต่อประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม กระบวนการเรียนการสอนต้องทำให้ผู้เรียนมีโอกาสสังเกตไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจว่า ทำไมจึงต้องเรียนเรื่องที่กำลังเรียน ครูควรให้ผู้เรียนค้นหาความสัมพันธ์ เชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตจริง เพื่อให้ผู้เรียนกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้ และทักษะจากการเรียนในมุมมองที่ตนเองได้ค้นพบให้เข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 การทบทวนประสบการณ์ (Reviewing the Experience) เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เพื่อหาเหตุผลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับในขั้นตอนแรกว่าประสบการณ์ที่ได้รับมีผลกระทบอย่างไรต่อตนเอง เรื่องที่เรียนเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดของตนเองอย่างไร กระบวนการเรียนการสอนในขั้นตอนนี้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนอธิบายเหตุผลตามความคิดของแต่ละคน

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปจากประสบการณ์ (Concluding) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนเชื่อมโยง การรับรู้ข้อมูลในขั้นตอนที่ผ่านมา เพื่อสร้างความคิดรวบยอดหรือข้อสรุปที่เป็นหลักการหรือทฤษฎี ถ้าผู้เรียนได้รับการส่งเสริมให้รู้จักการประยุกต์ใช้หลักการหรือทฤษฎีก็จะทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการปฏิบัติตนในขั้นต่อไป (Planning) เป็นขั้นตอนที่เกิดจากการรับรู้ความคิดรวบยอดแล้วมาสู่การลงมือปฏิบัติหรือทดลองกระทำตามความคิดของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนนี้จะต้องให้โอกาสผู้เรียนได้เลือกทำงานตามความสนใจ และความถนัดของเขา ครูควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลายให้ผู้เรียนได้เลือกและอธิบาย แนวทาง การทำงานหรือให้ตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษารายละเอียดหรือขั้นตอนการทำงานและสามารถ พัฒนาเป็นแนวทางตามลักษณะเฉพาะของตนเองต่อไป ผู้สอนควรผสมผสานวิธีการต่าง ๆ และจัด กิจกรรม ตลอดจนสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ในขั้นตอนต่าง ๆ ของวงจรการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยทักษะและความรู้ของตนเองอย่างเต็มที่ ประเมินผลการเรียนมุ่งเน้น พัฒนาการของผู้เรียนในภาพรวมมากกว่าจะพิจารณาจากผลการทดสอบทางวิชาการ และเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลตนเองด้วย



ภาพที่ 2-2 ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์

Kolb (1984, pp. 1-15) เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่เริ่มใช้คำว่า “Experiential Learning” ในการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ เรียกว่า “Kolb Process Learning” เป็นวงจรของการเรียนรู้ที่การได้รับความรู้ ทักษะ และทักษะ จะอยู่ในกระบวนการ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) สะท้อนการเรียนรู้ (Reflective Observation) สรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation) วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ดังรายละเอียด ดังนี้

1. การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience: CE) ในการฝึกอบรมเนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้ หรือนำไปสู่การสอนทักษะต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่คุณเรียนมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว เช่น ฝึกอบรมเกี่ยวกับการประเมินโครงการให้แก่นักวิชาการ จะเห็นได้ว่าผู้เรียน คือ นักวิชาการ จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินในกิจกรรมอื่น ๆ มาก่อน ซึ่งนำมาใช้ในการอบรมครั้งนี้ได้องค์ประกอบที่เป็นประสบการณ์นี้ ผู้สอนจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนซึ่งมีประสบการณ์อยู่แล้ว ได้ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่มีให้แก่ผู้อื่นที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปจากตนเองได้ การที่ผู้สอนพยายามให้ผู้เรียนได้ดึงประสบการณ์มาใช้ในการอบรมจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้สอนและผู้เรียน ดังนี้

1.1 ผู้เรียน การที่ผู้เรียนได้ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมานำเสนอร่วมกับผู้อื่น จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของคนอื่นซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มผู้เรียนเป็นไปด้วยดี

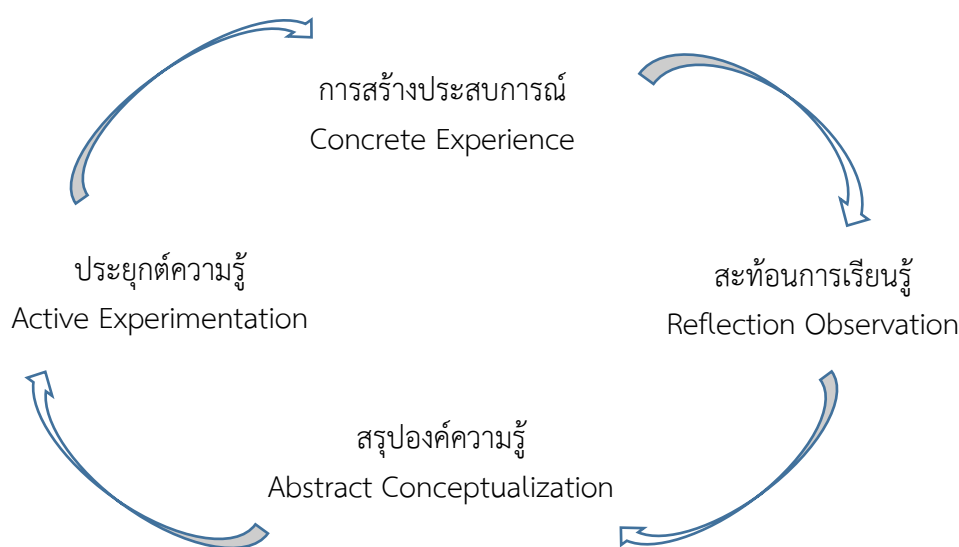
1.2 ผู้สอน ไม่ต้องเสียเวลาในการอธิบาย หรือยกตัวอย่างให้ผู้เรียนฟัง เพียงแต่ใช้เวลาเล็กน้อยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง ผู้สอนอาจใช้ใบชี้แจงกำหนดกิจกรรมของผู้เรียนในการนำเสนอประสบการณ์ ในกรณีที่คุณเรียนไม่มีประสบการณ์ในเรื่องที่จะสอนหรือมีน้อย ผู้สอนอาจจะยกกรณีตัวอย่าง หรือสถานการณ์ก็ได้

2. สะท้อนการเรียนรู้ (Reflective Observation) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่คุณเรียนจะได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิจัย ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นที่ต่างไปจากตนเอง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือ การอภิปรายจะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย หรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้กลุ่มผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็นทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเอง และการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น องค์ประกอบนี้ จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติ ในเรื่องที่คุณอภิปราย การที่ผู้เรียนจะอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นได้มากน้อยแค่ไหน เป็นไปตามเนื้อหาที่จะสอนหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับใบงานที่คุณสอนจัดเตรียม ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นอภิปราย หรือตารางการวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนทำได้สำเร็จ

3. สรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) เป็นองค์ประกอบที่คุณเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Knowledge) เกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยายของผู้สอน การมอบหมายงานให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็น และอภิปรายในองค์ประกอบที่ 2 โดยผู้สอนอาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการอภิปราย และการนำเสนอของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ผู้เรียนจะเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหาขั้นตอนของการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้ผู้เรียนปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. ประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation) เป็นองค์ประกอบที่คุณเรียนได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตขึ้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ เล่นบทบาทสมมติ หรือเป็นการแสดงถึงผลของความสำเร็จของการเรียนรู้ในองค์ประกอบ

ที่ 1 ถึง 3 ผู้สอนสามารถใช้อองค์ประกอบนี้ประเมินผลการเรียนรู้ เช่น ถ้าวัตถุประสงค์ของการอบรมตั้งไว้ว่าให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวางแผนประเมินโครงการได้ กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนต้องเตรียมใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองทำแผนการประเมินโครงการ ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมจะต้องนำความรู้เกี่ยวกับการประเมินโครงการจากการเรียนรู้ในองค์ประกอบความคิดรวบยอดมาใช้ในการเรียนการสอน หรือการอบรมส่วนใหญ่ มักจะขาดองค์ประกอบทดลอง/ ประยุกต์แนวคิด ซึ่งถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ว่า เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ผู้สอนจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักการประยุกต์ความรู้ ไม่ใช่เรียนแค่รู้ แต่ควรนำไปใช้ได้จริง



ภาพที่ 2-3 แบบจำลองการเรียนรู้จากประสบการณ์

คุณลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Kolb, 1984, pp. 25-38) มี ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการไม่ใช่ผลลัพธ์
2. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องที่มีรากฐานจากประสบการณ์
3. กระบวนการเรียนรู้ที่ต้องการแก้อัปเดตแย้งระหว่างข้อที่อยู่ที่อยู่ตรงข้ามกันของการปรับตัวให้

เข้ากับสถานการณ์

4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการโดยรวมของการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์
5. การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยน ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม
6. การเรียนรู้เป็นกระบวนการของการสร้างความรู้

สรุปได้ว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการคิด การแก้ปัญหา ซึ่งจะให้ผู้เรียนเกิดการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดนั้นมาสู่การปฏิบัติจริง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุธาสิณี กาญจนกิจ และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2554) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กอายุ 10-12 ปี อาศัยในบริเวณ ตลาดน้ำตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน จำนวน 35 คน ใช้เวลาในการจัดการกิจกรรม ระยะเวลา 6 วัน รวมทั้งสิ้น 51 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะในเขตกรุงเทพมหานคร แบบวัดคุณลักษณะ ของการเป็นยุวมัคคุเทศก์ที่ดี และแบบประเมินผลการจัดการกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า หลักการจัด กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีกระบวนการของกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ 1) ประสบการณ์ 2) การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย 3) สรุปความเข้าใจและ ความคิดรวบยอด และ 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และใช้การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การมีส่วนร่วมสูงสุด และการบรรลุงานสูงสุด เข้ามาร่วมด้วย ซึ่งสามารถพัฒนาคุณลักษณะของ การเป็นยุวมัคคุเทศก์ที่ดีได้

นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์, วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์, นิภา ศรีไพโรจน์ และอังคินันท์ อินทรกำแหง (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จาก ประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของอาสาชวยุวกาชาต วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 2. เพื่อประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการ เรียนรู้จากประสบการณ์ และ 3. เพื่อติดตามผลการใช้ชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ อาสาชวยุวกาชาต จำนวน 60 คน โดยการสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1. แบบสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่ม 2. ชุดฝึกอบรม 3. แบบทดสอบวัดความรู้ ด้านการปฐมพยาบาล 4. แบบประเมินทักษะด้านการปฐมพยาบาล 5. แบบวัดจิตสาธารณะ และ 6. แบบสอบถามความเหมาะสมของชุดฝึกอบรม ผลการศึกษา ผลการหาประสิทธิภาพของชุด ฝึกอบรม ครั้งที่ 1 ทดลองรายบุคคล จำนวน 6 คน ครั้งที่ 2 ทดลองกลุ่มเล็ก จำนวน 12 คน และครั้งที่ 3 ทดลองกลุ่มใหญ่ จำนวน 30 คน ซึ่งทั้ง 3 ครั้งพบว่าคะแนนประสิทธิภาพของกระบวนการและ คะแนนประสิทธิภาพของผลลัพธ์สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ผลการประเมินผลการเรียนรู้จากชุดฝึกอบรม ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน พบว่าภายหลังการฝึกอบรมอาสาชวยุวกาชาตมีคะแนนความรู้ ทักษะด้านปฐมพยาบาล สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ผลการวัดระดับจิตสาธารณะภายหลังเสร็จสิ้นการอบรมไปแล้ว 1 เดือน พบว่าอาสาชวยุวกาชาตมีระดับ จิตสาธารณะภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนงค์รัตน์ รินแสงปี (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับแก่นนำเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและ เยาวชนอายุตั้งแต่ 10-18 ปีที่อยู่ในทะเบียนกลุ่มเด็กและเยาวชน เทศบาลตำบลหลวงใต้ เลือกแบบ เจาจงตามระดับอายุและความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ในจำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านปงคก บ้านน้ำจำ บ้านทุ่ง บ้านใหม่เจริญสุข บ้านน้ำล้อม และบ้านทุ่งส้ม เครื่องมือที่ใช้ คือ กิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ ทักษะชีวิตกลุ่มแก่นนำเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้ โดยประเมินผลการมีส่วนร่วมการจัดการกิจกรรม

การเรียนรู้และติดตามผลจากการสัมภาษณ์เด็กและเยาวชนต่อการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างสร้างสรรค์ และแนวทางการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านประสบการณ์ การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดในเชิงบวก การลองผิดลองถูกในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น และประยุกต์การเรียนรู้แก้ปัญหาเกี่ยวกับภาวะความเครียดจากกิจกรรม ซึ่งการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนเชื่อมโยงทักษะชีวิตให้สามารถพัฒนาตนเองกับชีวิตจริงอย่างมีคุณค่าและดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ศศิธร รมะบุตร, สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และราชนันย์ บุญธิมา (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัยในมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคเหนือตอนบน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม เลือกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นกลุ่มทดลอง 30 คนได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนและกลุ่มควบคุม จำนวน 33 คน ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความมุ่งมั่นทางการเรียน และรูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ เจตคติต่อการเรียน แรงจูงใจในการเรียน และพฤติกรรมการเรียน และรูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A ประกอบด้วย ขั้นตอนการสร้างบรรยากาศ ขั้นตอนการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ขั้นตอนวิเคราะห์ และขั้นตอนนำไปประยุกต์ใช้

หทัยวรรณ จันทร์อยู่, สุพรรณริกา วัฒนบุณย์ และณัฐปศัลภภัก กิตติสุนทรพิศาล (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมแบบสร้างเสริมประสบการณ์การพูดภาษาอังกฤษด้วยบริบทท้องถิ่นสำหรับมัคคุเทศก์น้อย วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบสร้างเสริมประสบการณ์การพูดภาษาอังกฤษด้วยบริบทท้องถิ่น สำหรับมัคคุเทศก์น้อยที่มีประสิทธิภาพ เปรียบเทียบความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ชุดฝึกอบรมและศึกษากลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางปรู จำนวน 20 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ชุดฝึกอบรมแบบสร้างเสริมประสบการณ์ทักษะการพูดภาษาอังกฤษด้วยบริบทท้องถิ่น สำหรับมัคคุเทศก์น้อย แบบทดสอบความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถด้านทักษะการพูดภาษาอังกฤษหลังเรียนด้วยชุดฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์สามารถทำให้ทักษะด้านการพูดดีขึ้น มีจิตสาธารณะ มีแรงจูงใจในการเรียน เชื่อมโยงทักษะชีวิตให้สามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียน  
อาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)  
ใช้แบบแผนการทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest and Posttest  
Control Group Design) (Edmonds & Kennedy, 2017, p. 37) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา  
โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียน  
อาชีวศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา  
โดยผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา แบ่งออกเป็น  
5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ขั้นที่ 2 ออกแบบและสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ขั้นที่ 3 นำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตฉบับร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสม

จำนวน 3 คน

ขั้นที่ 4 ทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

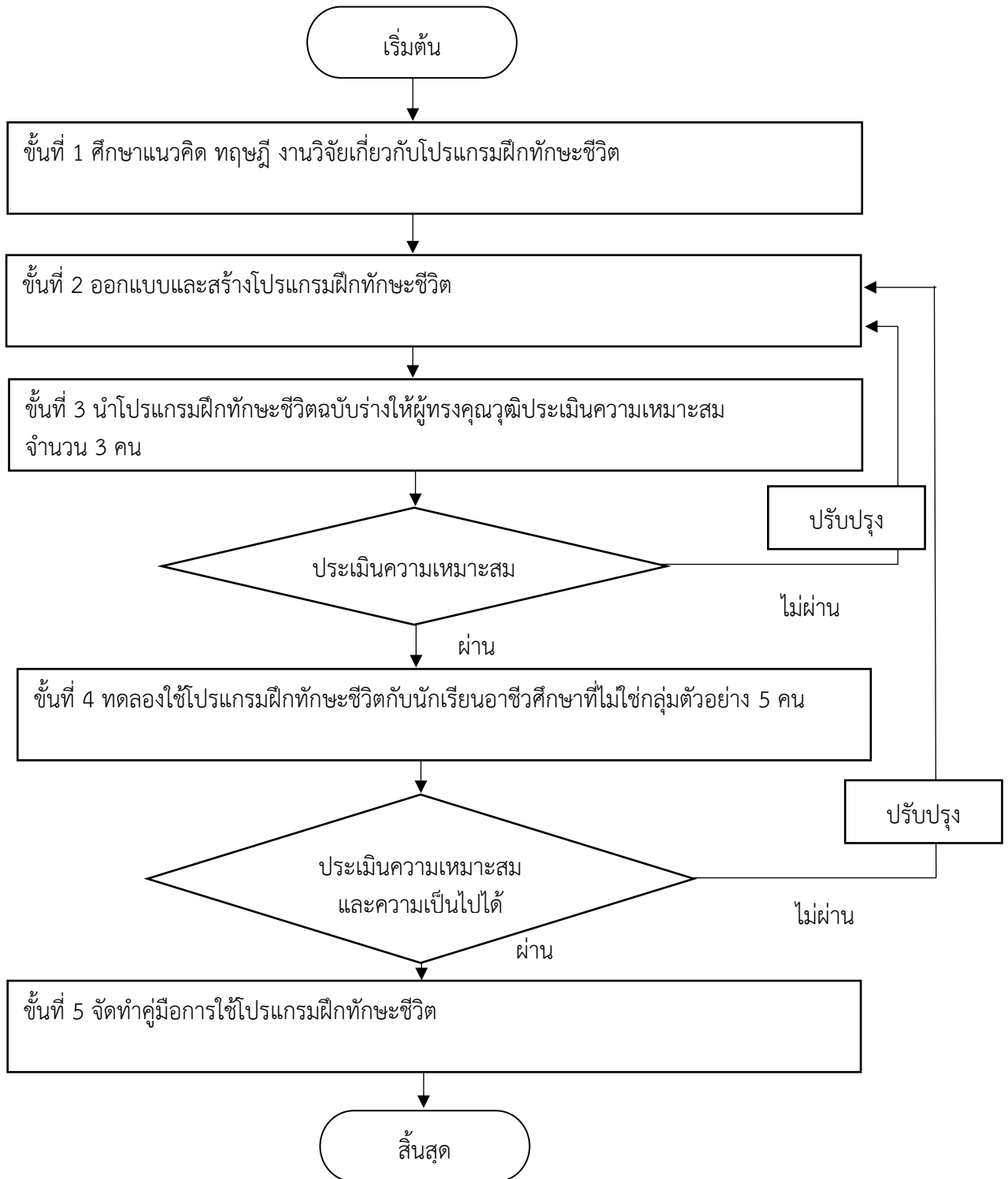
ขั้นที่ 5 จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา แบ่งออกเป็น  
5 ส่วน ดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง
2. ออกแบบแผนการดำเนินการทดลอง
3. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ดำเนินการทดลอง
5. วิเคราะห์ข้อมูล

## ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา มีขั้นตอนการพัฒนา ดังภาพที่ 3-1



ภาพที่ 3-1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา



การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำเนื้อหาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ดังรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

1.1 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) มาเป็นเนื้อหาในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา ซึ่งทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีสถานะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับแรงกดดันในสถานะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ การพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำได้โดยการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ เพื่อสร้างความรู้ใหม่และปรับใช้ในชีวิต

1.2 ศึกษาแนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ของ (Nelson-Jones, 1992, pp. 16-35) มาเป็นวิธีการฝึกทักษะชีวิต เน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้ในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและวิธีการเรียนรู้ การปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคลเป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตเพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะชีวิตต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและแนวคิดหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม เป็นกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลา และมีโครงสร้างของกลุ่มที่เฉพาะเจาะจง และมีการกำหนดเป้าหมายตลอดจนโปรแกรมการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้า

1.3 ศึกษาการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984, pp. 1-15) เป็นการเรียนรู้โดยการลงมือทำ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1. การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) โดยผู้เข้ารับการฝึกโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตจะได้รับประสบการณ์ใหม่ในเหตุการณ์มีความซับซ้อน ตัดสินใจและแก้ปัญหาพร้อมกันเป็นกลุ่ม 2. การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection Observation) คิดไตร่ตรองว่าเกิดอะไรขึ้น แยกแยะวิเคราะห์ได้อย่างละเอียด 3. การสรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมกับสรุปเป็นองค์ความรู้ของตนเอง และ 4. การประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation) นำองค์ความรู้ของตนไปทดลองปฏิบัติจริง

#### ขั้นที่ 2 ออกแบบและสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

##### 2.1 ขั้นตอนออกแบบ

ผู้วิจัยนำแนวคิดทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ของ WHO (1997) เป็นเนื้อหาในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยอาศัยแนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

(Interpersonal Relationship Skills) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) โดยแต่ละทักษะชีวิตมี 2 กิจกรรม ดังตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 การออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ตามแนวคิดของ WHO (1997)

ครั้งที่	กิจกรรม (แนวคิดทักษะชีวิต)	เวลาที่ใช้	ผู้ดำเนินกิจกรรม
1	เรื่อง การปฐมนิเทศ	60 นาที	ผู้วิจัย
2-3	กิจกรรมเพิ่มทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	120 นาที	ผู้วิจัย
4-5	กิจกรรมเพิ่มทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	120 นาที	ผู้วิจัย
6-7	กิจกรรมเพิ่มทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	120 นาที	ผู้วิจัย
8-9	กิจกรรมเพิ่มทักษะการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์	120 นาที	ผู้วิจัย
10-11	กิจกรรมเพิ่มทักษะการจัดการเกี่ยวกับความเครียด	120 นาที	ผู้วิจัย
12	ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม	60 นาที	ผู้วิจัย

กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ กิจกรรมครั้งที่ 2-3 ใช้แนวคิดทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล กิจกรรมครั้งที่ 4-5 ใช้แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมครั้งที่ 6-7 ใช้แนวคิดการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กิจกรรมครั้งที่ 8-9 ใช้แนวคิดการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ กิจกรรมครั้งที่ 10-11 ใช้แนวคิดการจัดการเกี่ยวกับความเครียด และกิจกรรมครั้งที่ 12 ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคมกับกลุ่มทดลอง (หลังการทดลอง) กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง (กิจกรรมที่ 2-11) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

## 2.2 ชั้นสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

จากการออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต จัดทำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตฉบับร่าง ประกอบด้วย 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที ดังตารางที่ 3-2

ตารางที่ 3-2 ลักษณะของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
1	การปฐมนิเทศ	1.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต 1.2 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการทำงานเป็นทีม	-	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992)	60 นาที
2	หอคอยแห่งการเรียนรู้	เพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
3	คิดอย่างไร เสนอแนะอย่างไร	3.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม 3.2 เพื่อให้นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม 3.4 เพื่อให้นักเรียนได้แนวคิดในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที

ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
4	ฉันเป็นคนอย่างไร	4.1 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของตนเองได้ 4.2 นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
5	นิสัยการจัดการชีวิต	5.1 เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์นิสัยการจัดการชีวิตของตนเอง 5.2 เพื่อให้ นักเรียนเห็นข้อดี ข้อเสียของนิสัยการจัดการชีวิตแบบคนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบ	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
6	มุด ลอด โดด	เพื่อให้ นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที

ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลา ที่ใช้
7	สามเหลี่ยมแห่ง ความรุนแรง	เพื่อให้นักเรียนมี ความเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น	การเห็นอกเห็น ใจผู้อื่น (Empathy)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จาก ประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
8	เป้าหมายชีวิต	เพื่อให้นักเรียน สามารถสร้าง แรงจูงใจให้ตนเอง	การจัดการ เกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with emotion)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จาก ประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
9	อารมณ์ดีราศีจับ	9.1 เพื่อให้นักเรียน บอกถึงความรู้สึก ที่เกิดจาก สถานการณ์ที่ทำให้ เกิดความคับข้องใจ 9.2 เพื่อให้นักเรียน วิเคราะห์สาเหตุ ของอารมณ์และ ความรู้สึกต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ 9.3 เพื่อให้นักเรียน สามารถจัดการ เกี่ยวกับอารมณ์ใน สถานการณ์ต่าง ๆ	การจัดการ เกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จาก ประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที

ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
10	ช่วยแต่งโมฟ่าทางต้น	เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง	การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
11	คิดบวกได้จะหายเครียด	11.1 เพื่อให้ นักเรียนรู้จักการมองโลกในแง่ดี 11.2 เพื่อให้ นักเรียนรู้จักการจัดการความเครียด	การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (Nelson Jones, 1992) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb, 1984)	60 นาที
12	ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต			60 นาที

ขั้นที่ 3 นำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตฉบับร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสม การประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม
2. ด้านเนื้อหา
3. ด้านการประเมินผล และ
4. ด้านภาพรวมของโปรแกรม มีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม ประกอบด้วย ตารางรายละเอียด การดำเนินกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรม การกำหนดขั้นตอนและเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม การกำหนดสื่ออุปกรณ์แต่ละกิจกรรม การประเมินอุปกรณ์แต่ละกิจกรรม

2. ด้านเนื้อหา ประกอบด้วย เนื้อหาแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ รายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจน เนื้อหาแต่ละกิจกรรมเหมาะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม กระบวนการเรียนรู้ได้จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก การใช้ภาษาเข้าใจง่าย เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน

3. ด้านการประเมินผล ประกอบด้วย การประเมินผลแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การประเมินผลสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม

4. ด้านภาพรวมของโปรแกรม ประกอบด้วย คำชี้แจงมีความชัดเจน การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนมีความต่อเนื่อง มีความเป็นไปได้ในการดำเนินแต่ละกิจกรรม การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางสังคม

ในการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ได้กำหนดเกณฑ์ในการให้น้ำหนักคะแนน ดังนี้

5 หมายถึง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับมาก

3 หมายถึง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

2 หมายถึง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับน้อย

1 หมายถึง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ผลการประเมินเป็นรายข้อคำนวณค่าเฉลี่ย และเปรียบเทียบเกณฑ์การประเมิน

(Christensen, Johnson, & Turner, 2011, pp. 241-242) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต จำนวน 3 คน ประกอบด้วย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งฟ้า กิติญาณัฐสันต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ดร.ประวิทย์ ทองไชย

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

### 3. ดร.ปรัชญา แก้วแก่น

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีรายละเอียด ดังนี้ (รายละเอียดดังปรากฏในภาคผนวก ข)

1. ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม ประกอบด้วย ตารางรายละเอียด การดำเนินกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรม การกำหนดขั้นตอนและเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม การกำหนดสื่ออุปกรณ์แต่ละกิจกรรม การประเมินอุปกรณ์แต่ละกิจกรรม มีความเหมาะสมในระดับมาก

2. ด้านเนื้อหา ประกอบด้วย เนื้อหาแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ รายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจน เนื้อหาแต่ละกิจกรรมเหมาะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม กระบวนการเรียนรู้ได้จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก การใช้ภาษาเข้าใจง่าย เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน มีความเหมาะสมในระดับมาก

3. ด้านการประเมินผล ประกอบด้วย การประเมินผลแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การประเมินผลสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

4. ด้านภาพรวมของโปรแกรม ประกอบด้วย คำชี้แจงมีความชัดเจน การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนมีความต่อเนื่อง มีความเป็นไปได้ในการดำเนินแต่ละกิจกรรม การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางสังคม มีความเหมาะสมในระดับมาก

ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยให้ปรับภาษาให้มีความเข้าใจง่าย มีภาพประกอบที่ชัดเจน กำหนดเกณฑ์การประเมินที่เป็นรูปธรรม ผู้วิจัยได้นำผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปใช้ในการทำวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 4 ทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

นำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ไปทดลองใช้นำร่องกับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริงของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต เช่น ความเข้าใจในเนื้อหา ความเหมาะสมของเนื้อหา ความน่าสนใจ และระยะเวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรมเหมาะกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยนำปัญหาที่ได้จากการทดลองใช้โปรแกรมมาปรับปรุงแล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อดำเนินการพัฒนาให้สมบูรณ์ขึ้น

ขั้นที่ 5 จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (แสดงรายการในภาคผนวก ญ)

คู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ประกอบด้วย

1. ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับครูผู้สอน ประกอบด้วย

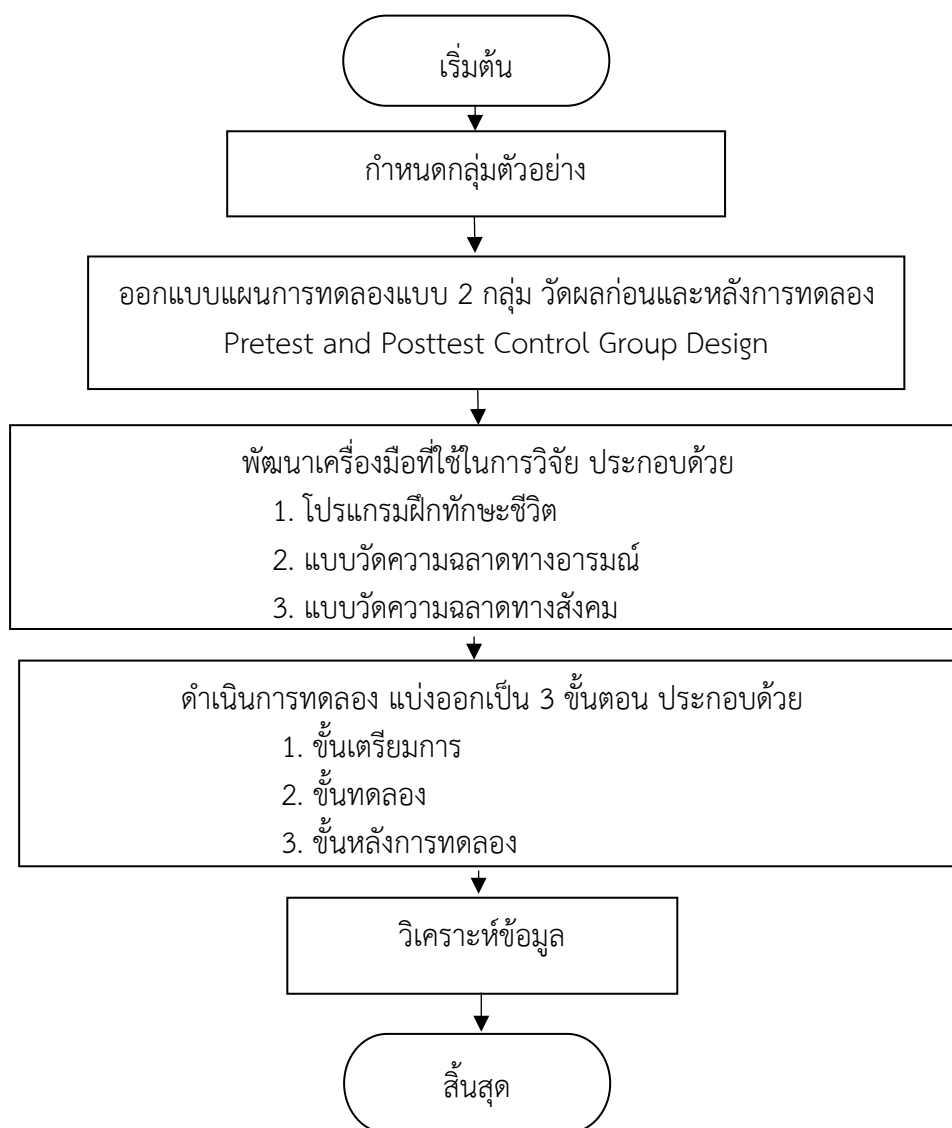
- 1.1 ทักษะชีวิต
- 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3 ความฉลาดทางสังคม



2. แผนการจัดกิจกรรม
3. โปรแกรมทักษะชีวิต ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ดังนี้
  - 3.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ
  - 3.2 กิจกรรมหอคอยแห่งการเรียนรู้
  - 3.3 กิจกรรมคิดอย่างไรเสนอแนะอย่างไร
  - 3.4 กิจกรรมฉันเป็นคนอย่างไร
  - 3.5 กิจกรรมนิสัยการจัดการชีวิต
  - 3.6 กิจกรรมมุด ลอด โดด
  - 3.7 กิจกรรมสามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง
  - 3.8 กิจกรรมเป้าหมายชีวิต
  - 3.9 กิจกรรมอารมณ์ดีราศีจับ
  - 3.10 กิจกรรมช่วยแต่งโมผ้าทางตัน
  - 3.11 กิจกรรมคิดบวกได้จะหายเครียด
  - 3.12 กิจกรรมทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม
4. ภาคผนวก
  - 4.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) และแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI)
  - 4.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
  - 4.3 ใบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม

## ตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

การทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดำเนินการ (Flow chart) ดังภาพที่ 3-2



ภาพที่ 3-2 ขั้นตอนการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

### 1. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้มาโดยการเปิดตารางสำเร็จรูป (Cohen's Table) ทดสอบแบบทางเดียว (Kellar & Kelvin, 2013, pp. 110-111) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อำนาจการทดสอบ (Power of test) ที่ .80 และขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่ .80 ต้องใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

แต่เพื่อป้องกันการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 70 คน เป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน

### 1.2 การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยเทคโนโลยีวิทยาพาณิชย์การ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2559 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้

#### 1.2.1 เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) สนใจเข้าร่วมการทดลอง
- 2) ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยตลอดระยะเวลาของการวิจัย
- 3) กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลากแบบไม่คืนที่ จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน

#### 1.2.2 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) เข้าร่วมการทดลองโดยมีเวลาไม่ครบ 80% ตามที่กำหนดของโปรแกรม
- 2) ผู้ทดลองขอถอนตัวจากการวิจัย

### 2. ออกแบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Method) เทคนิคการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest and Posttest Control Group Design) (Edmonds & Kennedy, 2017, p. 37) มีแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 3-3

ตารางที่ 3-3 แบบแผนการทดลอง (Pretest and Posttest Control Group Design)

Group	Pretest	Treatment	Posttest
1	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
2	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

Time →

ความหมายของสัญลักษณ์

1 แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (E)

2 แทน กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (C)

O<sub>1</sub> แทน การวัดค่าข้อมูลตัวแปรตามก่อนทดลอง ได้แก่ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และคะแนนความฉลาดทางสังคม

O<sub>2</sub> แทน การวัดค่าข้อมูลตัวแปรตามหลังทดลอง ได้แก่ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และคะแนนความฉลาดทางสังคม

X แทน โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

### 3. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม ดังนี้

3.1 โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ตามแนวคิดทักษะชีวิตของ WHO (1997) ด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) โดยอาศัยแนวคิดกลุ่มฝึกอบรม โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้ในเรื่องสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและวิธีการเรียนรู้การปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคล และแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ของ Goleman (1998) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดประเมินตนเอง จำนวน 25 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม

3.3 แบบวัดความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความฉลาดทางสังคม ของ Goleman (2006) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดประเมินตนเอง จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง การรับรู้ทางสังคม ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น

ตารางที่ 3-4 ตารางแสดงโครงสร้างของเนื้อหา

เนื้อหา/ ประเด็นที่ต้องการวัด	จำนวนข้อ	ข้อที่
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล		
1.1 เพศ	1	1
1.2 อายุ	1	2
1.3 ชั้นปี	1	3
1.4 สาขาวิชา	1	4
ส่วนที่ 2 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษา		
2.1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)		
2.1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	5	1-5
2.1.2 การกำกับตนเอง (Self-Regulation)	5	6-10
2.1.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation)	5	11-15

## ตารางที่ 3-4 (ต่อ)

เนื้อหา / ประเด็นที่ต้องการวัด	จำนวนข้อ	ข้อที่
2.2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence)		
2.2.1 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	5	16-20
2.2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skills)	5	21-25
ส่วนที่ 3 ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา		
3.1 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness)		
3.1.1 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Primal Empathy)	5	1-5
3.1.2 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement)	5	6-10
3.1.3 การเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง (Empathic Accuracy)	5	11-15
3.1.4 การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition)	5	16-20
3.2 การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility)		
3.2.1 ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony)	5	21-25
3.2.2 ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self-Presentation)	5	26-30
3.2.3 ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence)	5	31-35
3.2.4 ความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น (Concern)	5	36-40

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Content Validity Index: CVI)

การหาความตรงเชิงเนื้อหาจะต้องใช้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ประเมิน โดยใช้อย่างน้อย 3 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน เพราะถือว่าเกินความจำเป็น ค่าความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ หรือ CVI ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป (Strickland, Lenz, & Waltz, 2010, p. 271; Polit & Beck, 2006)

1.1.1 การคำนวณหาดัชนีความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item-Level Content Validity Index, I-CVI) โดยนำเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ประเมินความสอดคล้องที่มี 4 ระดับ ดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่สอดคล้อง (Not Relevant)
- 2 หมายถึง สอดคล้องบางส่วน (Somewhat Relevant)
- 3 หมายถึง สอดคล้อง (Relevant)
- 4 หมายถึง มีความสอดคล้องมาก (Highly Relevant)

เพื่อตรวจสอบความชัดเจนในการใช้ภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการวัดในการวิจัยนี้มีข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 25 ข้อ และความฉลาดทางสังคม จำนวน 40 ข้อ รวมทั้งสิ้น 65 ข้อ เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของข้อแล้ว ผู้วิจัยนำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนมาคำนวณหาดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อ หรือ I-CVI โดยคำนวณจากจำนวนข้อคำถามที่ได้รับการประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 เท่านั้น จึงจะนับว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$I-CVI = \frac{\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด}}$$

ผลการพิจารณา มีดังนี้

ข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 25 ข้อ สามารถคำนวณค่า I-CVI จากข้อ 1 ถึง ข้อ 25 ดังนี้

$$I-CVI \text{ (ข้อ 1-4, 6-11, 13-16, 18-23 และ 25)}$$

$$= 3/3$$

$$= 1.00 \text{ (รวม 21 ข้อ)}$$

$$I-CVI \text{ (ข้อ 5, 12, 17, และ 24)}$$

$$= 2/3$$

$$= .67 \text{ (รวม 4 ข้อ)}$$

ผลการพิจารณา ปรากฏว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 และดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา I-CVI เท่ากับ 1.00 จำนวน 21 ข้อ แสดงว่าข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหา และข้อคำถามที่มีดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา I-CVI เท่ากับ .67 จำนวน 4 ข้อ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยจึงได้ปรับข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม มีจำนวน 40 ข้อ สามารถคำนวณค่า I-CVI จากข้อ 1 ถึง ข้อ 40 ดังนี้ สามารถคำนวณค่า I-CVI จากข้อ 1 ถึง 40 ดังนี้

$$I-CVI \text{ (ข้อ 1-22, 24-28 และ 30-40)}$$

$$= 3/3$$

$$= 1.00 \text{ (รวม 38 ข้อ)}$$

$$I-CVI \text{ (ข้อ 23 และ 29)}$$

$$= 2/3$$

$$= .67 \text{ (รวม 2 ข้อ)}$$

ผลการพิจารณา ปรากฏว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม มีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 และดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา I-CVI เท่ากับ 1.00 จำนวน 38 ข้อ แสดงว่าข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหา และข้อคำถามที่มีดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา I-CVI เท่ากับ .67 จำนวน 2 ข้อ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยจึงได้ปรับข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 1.1.2 การหาค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ หรือ Mean I-CVI

การหาค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ คือ การนำค่าเฉลี่ยข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 แล้วนำค่าเฉลี่ยของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนมาหาค่าเฉลี่ยอีกครั้งหนึ่ง

ค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ หรือ Mean I-CVI ของความฉลาดทางอารมณ์ จากข้อ 1 ถึง ข้อ 25 ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 21/25 \\ &= .84 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 25/25 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 25/25 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI} &= \frac{\text{ค่าเฉลี่ยที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด}} \\ &= (.84+1.00+1.00)/3 \\ &= .95 \end{aligned}$$

จากข้อมูลใน I-CVI ข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ การหาค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ Mean I-CVI จากผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 ของ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน มีค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ Mean I-CVI เท่ากับ .95 ค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ Mean I-CVI ของความฉลาดทางสังคม จากข้อ 1 ถึง ข้อ 40 ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 38/40 \\ &= .95 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 40/40 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI (ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3)} &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่มีความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\ &= 40/40 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean I-CVI} &= \frac{\text{ค่าเฉลี่ยที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด}} \\ &= (.95+1.00+1.00)/3 \\ &= .98 \end{aligned}$$

จากข้อมูลใน I-CVI ข้อคำถามความฉลาดทางสังคม การหาค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ Mean I-CVI จากผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 ของ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน มีค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ Mean I-CVI เท่ากับ 0.98

#### 1.2 ความตรงเชิงเนื้อหาทั้งหมด

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาทั้งหมด หมายถึง สัดส่วนของข้อคำถามที่ได้รับการประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 กับข้อคำถามทั้งหมด ซึ่งมี 2 ค่า ด้วยกัน คือ S-CVI/UA และ S-CVI/Ave ค่าที่ได้ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป (Strickland, Lenz, & Waltz, 2010, p. 271; Polit & Beck, 2006)



ตารางที่ 3-5 ค่า S-CVI ความฉลาดทางอารมณ์ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับการประเมิน		จำนวนข้อคำถาม
	1 หรือ 2	3 หรือ 4	
ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	4	21	25
ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2	0	25	25
ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3	0	25	25
ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน (ข้อ)	4	21	25

1.2.1 การหา S-CVI/UV (Scale-Level Content Index, Universal Agreement Calculation Method) ซึ่งเป็นการหาสัดส่วนข้อคำถามที่ได้รับการประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 หารด้วยข้อคำถามทั้งหมด

$$S-CVI/UV = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

$$= 21/25$$

$$= .84$$

การหาความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) จากข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ มีข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 จำนวน 21 ข้อ ดังนั้น ค่า S-CVI/UV เท่ากับ .84 แสดงว่า ข้อคำถามที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องมีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ มีค่า S-CVI/UV เท่ากับ .84

1.2.2 การหา S-CVI/Ave (Scale-Level Content Index, Averaging Calculation Method) เป็นการหาค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวัด โดยนำผลรวมของ ค่า I-CVI ทุกข้อ หารด้วยจำนวนข้อคำถาม

$$S-CVI/Ave = \frac{\text{ผลรวมของ ค่า I-CVI ทุกข้อ}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

$$= 23.67/25$$

$$= .95$$

การหาความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) มีผลรวมของค่า I-CVI เท่ากับ 23.67 จากข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ ดังนั้น ค่า S-CVI/Ave เท่ากับ .95 แสดงว่า ข้อคำถามที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องมีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ มีค่า S-CVI/Ave เท่ากับ .95

ตารางที่ 3-6 ค่า S-CVI ความฉลาดทางสังคม จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับการประเมิน		จำนวนข้อคำถาม
	1 หรือ 2	3 หรือ 4	
ผู้ทรงคุณวุฒิ 1	2	38	40
ผู้ทรงคุณวุฒิ 2	0	40	40
ผู้ทรงคุณวุฒิ 3	0	40	40
ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน (ข้อ)	2	38	40

1.2.3 การหา S-CVI/UV (Scale-Level Content Index, Universal Agreement Calculation Method) ซึ่งเป็นการหาสัดส่วนข้อคำถามที่ได้รับการประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 ทหารด้วยข้อคำถามทั้งหมด

$$\begin{aligned}
 S-CVI/UV &= \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\
 &= 38/40 \\
 &= .95
 \end{aligned}$$

การหาความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) จากข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ มีข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 จำนวน 38 ข้อ ดังนั้น ค่า S-CVI/UV เท่ากับ .95 แสดงว่า ข้อคำถามที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องมีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ มีค่า S-CVI/UV เท่ากับ .95

1.2.4 การหา S-CVI/Ave (Scale-Level Content Index, Averaging Calculation Method) เป็นการหาค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวัด โดยนำผลรวมของ ค่า I-CVI ทุกข้อ ทหารด้วยจำนวนข้อคำถาม

$$\begin{aligned}
 S-CVI/Ave &= \frac{\text{ผลรวมของ ค่า I-CVI ทุกข้อ}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}} \\
 &= 39.34/40 \\
 &= .98
 \end{aligned}$$

การหาความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) มีผลรวมของค่า I-CVI เท่ากับ 39.34 จากข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ ดังนั้น ค่า S-CVI/Ave เท่ากับ .98 แสดงว่า ข้อคำถามที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องมีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ มีค่า S-CVI/Ave เท่ากับ .98

จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือข้างต้นทั้ง ความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ หรือ I-CVI และความตรงทั้งฉบับ หรือ S-CVI สรุปได้ว่าข้อคำถามผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน สามารถนำข้อคำถามไปใช้ในการวิจัยได้

1.3 การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้ทำการปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดสอบกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามทั้ง 30 ชุด หาค่าความเที่ยงแบบ สัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งควรมีค่ามากกว่า .70 ขึ้นไป (Pallant, 2013, p. 104) ดังแสดงในตารางที่ 3-7

ตารางที่ 3-7 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม

	จำนวน (ข้อ)	ค่าความเที่ยง
ความฉลาดทางอารมณ์	25	.73
ความฉลาดทางสังคม	40	.83

จากตารางที่ 3-7 ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 25 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .73 และตัวแปรความฉลาดทางสังคม จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .83 ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวแปร มีค่าความเที่ยงมากกว่า .70 (Pallant, 2013, p. 104) ดังนั้น แบบวัดฉบับนี้จึงสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือวิจัยได้

#### 4. ดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้แบ่งวิธีดำเนินการทดลองออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นทดลอง และขั้นหลังการทดลอง ดังนี้

##### 4.1. ขั้นตอนเตรียมการ

4.1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัย จากคณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญาถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพญาพิชัยการ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1.2 หลังได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพญาพิชัยการ ผู้วิจัย ติดต่อขอเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ผู้สอนที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือและชี้แจง รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรมทดลอง และศึกษาช่วงเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

4.1.3 ผู้วิจัยพบนักเรียนและแนะนำตัว ขออาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยและชี้แจง วัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการทดลอง และชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถามได้จนหมดข้อสงสัย ก่อนตัดสินใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่มีการบังคับ

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย ให้อาสาสมัครผู้เข้ารับการทดลองได้ทราบรายละเอียด ว่าการเข้าร่วมการทดลองเป็นไปด้วยความยินดี และสมัครใจ สามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการทดลองได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบอื่นใดทั้งสิ้น และชี้แจงว่า ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลที่ได้จากการทดลองไว้เป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอ ในภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น การวิจัยยึดการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมของ

การศึกษาวิจัยในมนุษย์ ดำเนินการตรวจสอบจริยธรรมในการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อนักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกแบบฟอร์มแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งให้พยานลงนามกำกับ

4.1.4 ส่งหนังสือถึงผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการทดลอง ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยให้ลงลายมือชื่ออนุญาตในการเข้าร่วมการวิจัย ในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.1.5 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 35 คน

4.1.6 นัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมการวิจัย ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนัดหมายแยกจากกัน ชี้แจงกลุ่มละครั้งไม่พร้อมกัน ดังนี้

#### กลุ่มทดลอง

นัดประชุมกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงขั้นตอนการดำเนินการทั้งหมด ทั้งการเตรียมตัวก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง ขอความร่วมมือ งดเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมทางศาสนา หรือกิจกรรมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคม เพื่อควบคุมความตรงภายใน (Internal Validity) พร้อมทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Pre-test)

#### กลุ่มควบคุม

นัดประชุมกลุ่มควบคุม ขอความร่วมมือในการทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Pre-test) และให้ทำกิจกรรมในคาบกิจกรรมปกติ

#### 4.2 ชั้นทดลอง

หลังจากเตรียมการทดลองแล้ว ดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองตามกิจกรรมที่ระบุในโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ดังตารางที่ 3-8

ตารางที่ 3-8 ปฏิทินการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

กิจกรรมครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันที่ดำเนินกิจกรรม	เวลา
1	การปฐมนิเทศ	พฤหัสบดี 1 ธ.ค. 59	14.30 - 15.30 น.
2	หอคอยแห่งการเรียนรู้	พฤหัสบดี 8 ธ.ค. 59	14.30 - 15.30 น.
3	คิดอย่างไรเสนอแนะอย่างไร	พฤหัสบดี 15 ธ.ค. 59	14.30 - 15.30 น.
4	ฉันเป็นคนอย่างไร	พฤหัสบดี 22 ธ.ค. 59	14.30 - 15.30 น.

ตารางที่ 3-8 (ต่อ)

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันที่ดำเนิน กิจกรรม	เวลา
5	นิสัยการจัดการชีวิต	พฤหัสบดี 5 ม.ค. 60	14.30 - 15.30 น.
6	มุด ลอด โดด	พฤหัสบดี 12 ม.ค. 60	14.30 - 15.30 น.
7	สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง	พฤหัสบดี 19 ม.ค. 60	14.30 - 15.30 น.
8	เป้าหมายชีวิต	พฤหัสบดี 26 ม.ค. 60	14.30 - 15.30 น.
9	อารมณ์ดีราศีจับ	พฤหัสบดี 2 ก.พ. 60	14.30- 15.30 น.
10	ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน	พฤหัสบดี 9 ก.พ. 60	14.30 - 15.30 น.
11	คิดบวกได้จะหายเครียด	พฤหัสบดี 16 ก.พ. 60	14.30 - 15.30 น.
12	ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความ ฉลาดทางสังคม	พฤหัสบดี 16 ก.พ. 60	14.30 - 15.30 น.

นักกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม  
(Post-test)

4.3 ชั้นหลังการทดลอง เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวัดความฉลาดทางอารมณ์  
และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึก  
ทักษะชีวิตกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ให้สมบูรณ์สำหรับใช้วิเคราะห์  
ข้อมูลต่อไป

#### 5. วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง  
ดำเนินการจัดทำคู่มือลงรหัส สร้างแฟ้มข้อมูลและกรอกข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ด้วยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

5.2 ทดสอบการแจกแจงปกติ (Assessing Normality) ของคะแนนความฉลาด  
ทางอารมณ์และคะแนนความฉลาดทางสังคมทั้งก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม  
ด้วยค่าความเบ้ ( $Z_{skewness}$ ) ค่าความโด่ง ( $Z_{kurtosis}$ )

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ด้วยสถิติทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent  $t$ -test)

5.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ด้วยสถิติทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent  $t$ -test)

5.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบทางเดียว (One Way Manova)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

2.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

2.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมระหว่างนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

$M$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)
$SD$	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
$Z_{skewness}$	หมายถึง	ค่าความเบ้ (Skewness Index)
$Z_{kurtosis}$	หมายถึง	ค่าความโด่ง (Kurtosis Index)
$n$	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$t$	หมายถึง	ค่าสถิติที (t-test)
$F$	หมายถึง	ค่าสถิติเอฟ (F-test)
$df$	หมายถึง	องศาอิสระ (Degrees of Freedom)
$SS$	หมายถึง	ผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง (Sum of Square)
$MS$	หมายถึง	ค่าความแปรปรวน (Mean Square)
$p$	หมายถึง	ความน่าจะเป็น (Probability)
$ES$	หมายถึง	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
$\eta^2$	หมายถึง	อีตา สแควร์ (Partial Eta Squared)

## ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ประกอบด้วย 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที ได้แก่  
 1) กิจกรรมการปฐมนิเทศ 2) กิจกรรมหอคอยแห่งการเรียนรู้ 3) กิจกรรมคิดอย่างไรเสนอแนะอย่างไร  
 4) กิจกรรมฉันเป็นคนอย่างไร 5) กิจกรรมนิสัยการจัดการชีวิต 6) กิจกรรมมุด ลอด โดด 7) กิจกรรม  
 สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง 8) กิจกรรมเป้าหมายชีวิต 9) กิจกรรมอารมณ์ดีราศีจับ 10) กิจกรรมช่วย  
 แต่งโมผ้าทางตัน 11) กิจกรรมคิดบวกได้จะหายเครียด และ 12) กิจกรรมทำแบบวัดความฉลาด  
 ทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม ดังรายการใน (ภาคผนวก ญ)

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิ  
 ดังตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต	M	SD	ระดับ ความเหมาะสม
1. ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม			
1.1 ตารางรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	4.00	1.00	มาก
1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรม	3.67	1.53	มาก
1.3 การกำหนดขั้นตอนและเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม	4.33	1.15	มาก
1.4 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม	4.67	0.58	มากที่สุด
1.5 การกำหนดสื่อ อุปกรณ์แต่ละกิจกรรม	4.33	0.58	มาก
1.6 การประเมินอุปกรณ์แต่ละกิจกรรม	3.33	1.53	ปานกลาง
รวม	4.06	1.06	มาก
2. ด้านเนื้อหา			
2.1 เนื้อหาแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.00	1.00	มาก
2.2 รายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจน	4.00	1.00	มาก
2.3 เนื้อหาแต่ละกิจกรรมเหมาะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	4.33	0.58	มาก
2.4 กระบวนการเรียนรู้ได้จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก	4.33	1.15	มาก
2.5 การใช้ภาษาเข้าใจง่าย	4.33	0.58	มาก
2.6 เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน	4.33	0.58	มาก
รวม	4.22	0.73	มาก



ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ ความเหมาะสม
3. ด้านการประเมินผล			
3.1 การประเมินผลแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	3.00	1.00	ปานกลาง
3.2 การประเมินผลสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	3.33	1.15	ปานกลาง
รวม	3.17	0.98	ปานกลาง
4. ด้านภาพรวมของโปรแกรม			
4.1 คำชี้แจงมีความชัดเจน	4.00	1.00	มาก
4.2 การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนมีความต่อเนื่อง	4.33	0.58	มาก
4.3 ความเป็นไปได้ในการดำเนินแต่ละกิจกรรม	4.67	0.58	มากที่สุด
4.4 การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความ ฉลาดทางอารมณ์	4.33	0.58	มาก
4.5 การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความ ฉลาดทางสังคม	4.33	0.58	มาก
รวม	4.33	0.62	มาก
รวมทั้งหมด	4.09	0.89	มาก

จากตารางที่ 4-1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ภาพรวมทั้งหมดของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีความเหมาะสมในระดับมาก ( $M=4.09$  ,  $SD=0.89$ ) เมื่อพิจารณาตามรายการประเมิน ปรากฏว่า ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม มีความเหมาะสมในระดับมาก ( $M=4.06$  ,  $SD=1.06$ ) ด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมในระดับมาก ( $M=4.22$  ,  $SD=0.73$ ) ด้านการประเมินผล มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง ( $M=3.17$  ,  $SD=0.98$ ) ด้านภาพรวมของโปรแกรม มีความเหมาะสมในระดับมาก ( $M=4.33$  ,  $SD=0.62$ ) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีความเหมาะสมในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในระดับมาก และผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยปรับปรุงการเขียนวัตถุประสงค์ การประเมินผลให้สอดคล้องวัตถุประสงค์ การกำหนดเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจน การบันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพในแต่ละกิจกรรม ภายใต้คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

## ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยเทคโนโลยีวิทยา  
พาณิชย์การ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คน รายละเอียดข้อมูลส่วนบุคคล  
ดังตาราง ที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 35)		กลุ่มควบคุม (n = 35)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>						
ชาย	7	20.00	3	8.60	10	14.29
หญิง	28	80.00	32	91.40	60	85.71
รวม	35	100.00	35	100.00	70	100.00
<b>อายุ (ปี)</b>						
16	17	48.57	18	51.43	35	50.00
17	12	34.29	10	28.57	22	31.43
18	3	8.57	5	14.29	8	11.43
19	3	8.57	1	2.86	4	5.71
21			1	2.86	1	1.43
รวม	35	100.00	35	100.00	70	100.00
<b>ระดับชั้น</b>						
ปวช.1	17	48.57	18	51.43	35	50.00
ปวช.2	12	34.29	10	28.57	22	31.43
ปวช.3	6	17.14	7	20.00	13	18.57
รวม	35	100.00	35	100.00	70	100.00
<b>สาขาวิชา</b>						
การบัญชี	24	68.60	33	94.30	57	81.43
การตลาด	11	31.40	2	5.70	13	18.57
รวม	35	100.00	35	100.00	70	100.00

จากตารางที่ 4-2 พบว่ากลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน เป็นเพศหญิง 28 คน (ร้อยละ 80)  
เป็นเพศชาย 7 คน (ร้อยละ 20) มีอายุระหว่าง 16-19 ปี ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ปวช.1 จำนวน 17 คน

(ร้อยละ 48.57) ระดับชั้น ปวช.2 จำนวน 12 คน (ร้อยละ 34.29) ระดับชั้น ปวช.3 จำนวน 6 คน (ร้อยละ 17.14)

กลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน เป็นเพศหญิง 32 คน (ร้อยละ 91.40) เป็นเพศชาย 3 คน (ร้อยละ 8.60) มีอายุระหว่าง 16-21 ปี ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ปวช.1 จำนวน 18 คน (ร้อยละ 51.43) ระดับชั้น ปวช.2 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 28.57) ระดับชั้น ปวช.3 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 20)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนความฉลาดทางสังคมก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ดังตารางที่ 4-3 และตารางที่ 4-4

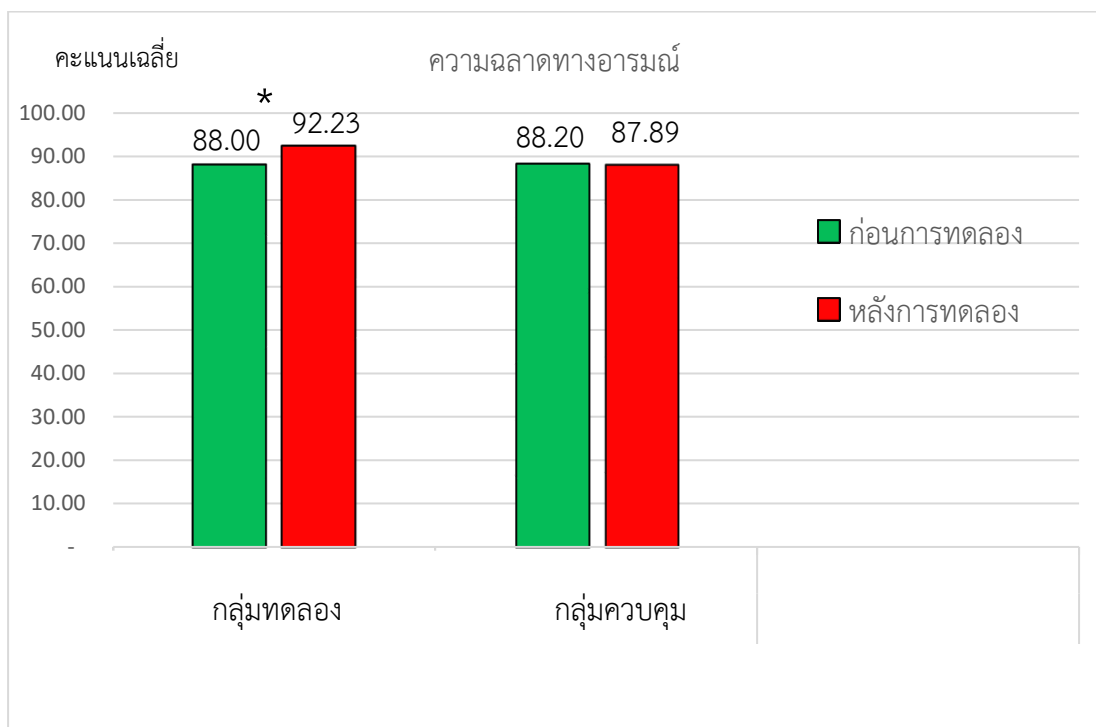
ตารางที่ 4-3 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนเต็ม 125 คะแนน)

กลุ่มทดลอง (ได้รับการฝึก)			กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึก)		
นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)	นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)
1	111.00	94.00	1	107.00	88.00
2	89.00	95.00	2	88.00	90.00
3	87.00	87.00	3	84.00	87.00
4	96.00	91.00	4	98.00	85.00
5	82.00	105.00	5	81.00	95.00
6	86.00	82.00	6	87.00	78.00
7	77.00	89.00	7	79.00	83.00
8	79.00	89.00	8	85.00	80.00
9	98.00	88.00	9	99.00	81.00
10	83.00	87.00	10	80.00	84.00
11	89.00	104.00	11	91.00	93.00
12	89.00	84.00	12	93.00	79.00
13	94.00	96.00	13	98.00	86.00
14	78.00	93.00	14	81.00	83.00
15	83.00	85.00	15	82.00	82.00
16	70.00	76.00	16	74.00	75.00
17	98.00	91.00	17	90.00	90.00
18	97.00	80.00	18	97.00	78.00
19	85.00	104.00	19	84.00	97.00
20	100.00	107.00	20	97.00	103.00
21	77.00	83.00	21	82.00	84.00
22	84.00	91.00	22	82.00	90.00

ตารางที่ 4-3 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	กลุ่มทดลอง (ได้รับการฝึก)		นักเรียน คนที่	กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึก)	
	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)		ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)
23	104.00	86.00	23	105.00	82.00
24	97.00	97.00	24	99.00	98.00
25	82.00	84.00	25	80.00	88.00
26	93.00	101.00	26	96.00	96.00
27	84.00	104.00	27	82.00	97.00
28	95.00	95.00	28	96.00	94.00
29	90.00	106.00	29	91.00	99.00
30	85.00	88.00	30	85.00	90.00
31	82.00	90.00	31	80.00	87.00
32	80.00	97.00	32	83.00	87.00
33	80.00	102.00	33	82.00	92.00
34	90.00	91.00	34	80.00	90.00
35	86.00	86.00	35	89.00	85.00
<i>M</i>	88.00	92.23	<i>M</i>	88.20	87.89
<i>SD</i>	8.69	8.10	<i>SD</i>	8.25	6.77

จากตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองที่ ( $M=88.00$ ,  $SD=8.69$ ) และ ( $M=92.23$ ,  $SD=8.10$ ) ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองที่ ( $M=88.20$ ,  $SD=8.25$ ) และ ( $M=87.89$ ,  $SD=6.77$ ) ตามลำดับ



ภาพที่ 4-1 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

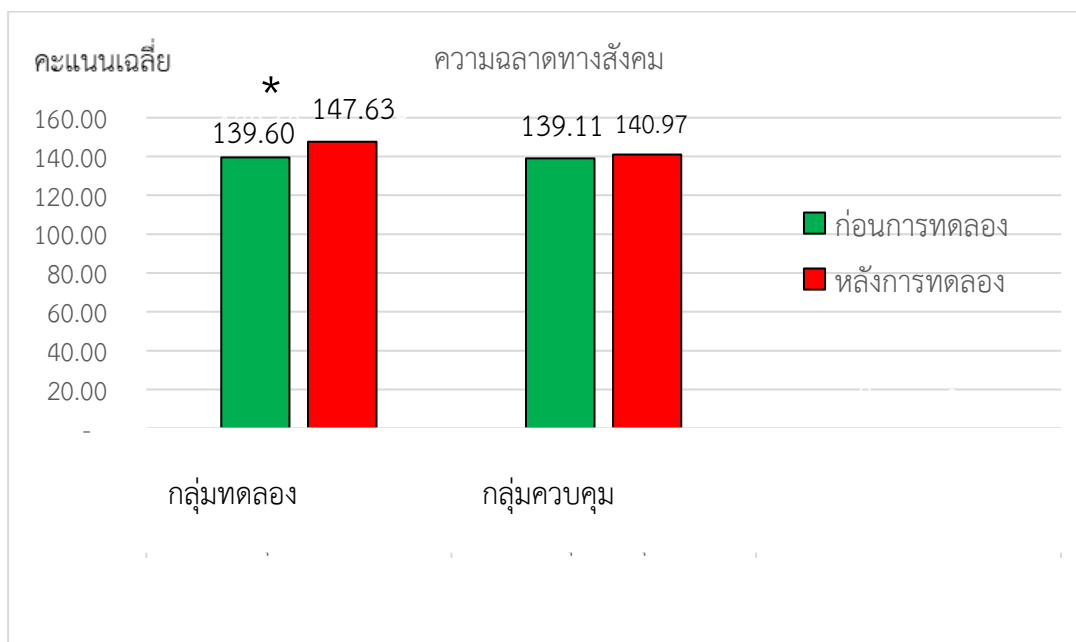
ตารางที่ 4-4 คะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง  
(คะแนนเต็ม 200 คะแนน)

กลุ่มทดลอง (ได้รับการฝึก)			กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึก)		
นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)	นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)
1	140.00	145.00	1	136.00	137.00
2	143.00	146.00	2	129.00	126.00
3	144.00	133.00	3	131.00	134.00
4	129.00	135.00	4	101.00	139.00
5	154.00	139.00	5	148.00	127.00
6	128.00	151.00	6	149.00	147.00
7	129.00	153.00	7	127.00	150.00
8	146.00	151.00	8	154.00	144.00
9	138.00	151.00	9	153.00	148.00
10	123.00	142.00	10	151.00	144.00
11	148.00	164.00	11	159.00	148.00
12	155.00	141.00	12	135.00	137.00

ตารางที่ 4-4 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง (ได้รับการฝึก)			กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึก)		
นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)	นักเรียน คนที่	ก่อนการฝึก (คะแนน)	หลังการฝึก (คะแนน)
13	153.00	142.00	13	173.00	154.00
14	144.00	148.00	14	133.00	147.00
15	124.00	112.00	15	119.00	125.00
16	93.00	137.00	16	128.00	143.00
17	152.00	142.00	17	139.00	140.00
18	155.00	123.00	18	158.00	140.00
19	142.00	166.00	19	149.00	144.00
20	171.00	136.00	20	114.00	139.00
21	104.00	147.00	21	142.00	138.00
22	112.00	154.00	22	130.00	152.00
23	158.00	153.00	23	143.00	130.00
24	166.00	158.00	24	149.00	144.00
25	146.00	129.00	25	139.00	150.00
26	117.00	167.00	26	156.00	138.00
27	150.00	140.00	27	115.00	145.00
28	151.00	160.00	28	162.00	134.00
29	141.00	175.00	29	134.00	129.00
30	139.00	132.00	30	132.00	138.00
31	124.00	154.00	31	164.00	145.00
32	145.00	164.00	32	146.00	139.00
33	140.00	174.00	33	113.00	143.00
34	130.00	143.00	34	113.00	151.00
35	152.00	160.00	35	145.00	145.00
<i>M</i>	139.60	147.63	<i>M</i>	139.11	140.97
<i>SD</i>	16.80	14.01	<i>SD</i>	16.68	7.53

จากตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางสังคมก่อนและหลังการทดลองที่ ( $M=139.60$ ,  $SD=16.80$ ) และ ( $M=147.63$ ,  $SD=14.01$ ) ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางสังคมก่อนและหลังการทดลองที่ ( $M=139.11$ ,  $SD=16.68$ ) และ ( $M=140.97$ ,  $SD=7.53$ ) ตามลำดับ



ภาพที่ 4-2 คะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การทดสอบการแจกแจงปกติ ค่าสถิติพื้นฐานในการทดสอบการแจกแจงปกติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง ดังแสดงในตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-5 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนความฉลาดทางสังคม ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความฉลาดทางอารมณ์	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i> <sub>skewness</sub>	<i>Z</i> <sub>kurtosis</sub>
ระยะเวลาก่อนการทดลอง (คะแนนเต็ม 125)				
กลุ่มทดลอง	88.00	8.69	1.18	.28
กลุ่มควบคุม	88.20	8.25	1.35	-.76
ระยะเวลาหลังการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	92.23	8.10	.60	-.89
กลุ่มควบคุม	87.89	6.77	.56	-.65
ความฉลาดทางสังคม				
ระยะเวลาก่อนการทดลอง (คะแนนเต็ม 200)				
กลุ่มทดลอง	139.60	16.80	-1.90	.95
กลุ่มควบคุม	139.11	16.68	-.61	-.41
ระยะเวลาหลังการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	147.63	14.01	-.36	.19
กลุ่มควบคุม	140.97	7.53	-1.16	-.40

จากตารางที่ 4-5 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ ( $Z_{skewness}$ ) อยู่ในช่วง  $-0.36$  ถึง  $1.90$  และค่าความโด่ง ( $Z_{kurtosis}$ ) อยู่ในช่วง  $-0.89$  ถึง  $0.95$  ทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล (Statistical Tests of Normality) โดยพิจารณาได้จากค่าความเบ้ ( $Z_{skewness}$ ) และค่าความโด่ง ( $Z_{kurtosis}$ ) มีค่าสัมบูรณ์ไม่เกิน  $2.58$  แสดงว่าตัวแปรเหล่านั้น มีการแจกแจงแบบปกติ (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2014, pp. 70-71; 2010, pp. 72-73) ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ Dependent  $t$ -test ดังตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4-6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์	คะแนนเต็ม	$n$	$M$	$SD$	$df$	$t$	$p$	$ES$
ก่อนได้รับการฝึก	125	35	88.00	8.69	34	2.35*	.03	.40
หลังได้รับการฝึก	125	35	92.30	8.10				

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4-6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตพบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ  $88.00$  และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ  $92.30$  และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบที่ (Dependent  $t$ -test) ได้ค่าสถิติทดสอบที่ เท่ากับ  $2.35$  ค่า  $df$  เท่ากับ  $34$  ค่า  $sig$  เท่ากับ  $.03$  แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ  $.40$  ซึ่งอยู่ในระดับกลาง (Cohen, 1992, p. 157; McMillan & Schumacher, 2010, p. 313) สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 คือ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ Dependent  $t$ -test ดังตารางที่ 4-7



ตารางที่ 4-7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียน  
อาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

ความฉลาดทางสังคม	คะแนนเต็ม	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>ES</i>
ก่อนได้รับการฝึก	200	35	139.60	16.80	34	2.19*	.04	.37
หลังได้รับการฝึก	200	35	147.63	14.01				

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4-7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตพบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคม 139.60 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคม 147.63 และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมก่อนและหลัง ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent *t*-test) ได้ค่าสถิติทดสอบทีเท่ากับ 2.19 ค่า *df* เท่ากับ 34 ค่า sig เท่ากับ .04 แสดงว่า ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ .37 ซึ่งอยู่ในระดับกลาง (Cohen, 1992, p. 157; McMillan & Schumacher, 2010, p. 313) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 คือ ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

2.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต วิเคราะห์ความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบทางเดียว (One Way Manova) แสดงดังตารางที่ 4-8 และตารางที่ 4-9

ตารางที่ 4-8 ผลการทดสอบความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

Box'M test	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
17.55	5.66*	3	832320.00	.001

จากตารางที่ 4-8 ผลการทดสอบความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Box'M test of Equality of Covariance Matrices พบว่า ค่าความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีค่า *p* เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่ .05 แสดงว่าข้อมูลเมตริกซ์

ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่เท่ากันเป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของประชากร ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Tests) จึงเลือกใช้ค่าสถิติ Pillai's Trace ซึ่งมีค่าความแกร่ง (Robustness) มากกว่า (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2556, หน้า 246)

ตารางที่ 4-9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

Statistic Test	Value	F	Hypothesis df	Error df	p	$\eta^2$
Pillai's Trace	.12	4.60*	2	67.00	.01	.12
Hotelling's Trace	.90	4.60*	2	67.00	.01	.12
Wilks' Lambda	.14	4.60*	2	67.00	.01	.12
Roy's Largest Root	.14	4.60*	2	67.00	.01	.12

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีค่า Pillai's Trace เท่ากับ .12 ค่า  $df$  เท่ากับ 2 และ ค่า  $p$  เท่ากับ .01 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) อีทา สแควร์ ( $\eta^2$ ) เท่ากับ .12 ซึ่งอยู่ในระดับเล็ก (Cohen, 1992, p. 157; McMillan & Schumacher, 2010, p. 313) แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงต้องพิจารณาผลการทดสอบความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียว (Univariate Test) ดังตารางที่ 4-10 และ ตารางที่ 4-11

ตารางที่ 4-10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	p	ES
ความฉลาดทางอารมณ์	330.06	1	330.06	5.93*	.018	.080

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ .08 ซึ่งอยู่ในระดับเล็ก (Cohen, 1992, p. 157; McMillan & Schumacher, 2010, p. 313) หมายความว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างและขนาดอิทธิพลเพียงพอต่อการส่งผลให้มีนัยสำคัญทางสถิติจริง แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

อาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 คือ ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ตารางที่ 4-11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	p	ES
ความฉลาดทางสังคม	775.56	1	775.56	6.13*	.016	.083

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-11 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรเดียวของความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ .083 ซึ่งอยู่ในระดับเล็ก (Cohen, 1992, p. 157; McMillan & Schumacher, 2010, p. 313) หมายความว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างและขนาดอิทธิพลเพียงพอต่อการส่งผลให้มีนัยสำคัญทางสถิติจริง แสดงว่า ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 คือ ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยเทคโนโลยีพาณิชยการ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มละ 35 คน คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง มีคุณลักษณะตามเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแผนการทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest and Posttest Control Group Design) (Edmonds & Kennedy, 2017, p. 37) ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรต้น มีจำนวน 1 ตัวแปร คือ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ตัวแปรตาม มีจำนวน 2 ตัวแปร ได้แก่ 1. ความฉลาดทางอารมณ์ และ 2. ความฉลาดทางสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต 2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และ 3. แบบวัดความฉลาดทางสังคม วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ด้วยสถิติทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent  $t$ -test) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ด้วยสถิติทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent  $t$ -test) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบทางเดียว (One Way Manova)

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

โปรแกรมประกอบด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ร่วมกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งแต่ละกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection Observation) การสรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และการประยุกต์ความรู้ (Active Experimentation)

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีความเหมาะสมในระดับมาก สำหรับการฝึกนักเรียนอาชีวศึกษา ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม ด้านเนื้อหาและ ด้านภาพรวมของโปรแกรม มีความเหมาะสมระดับมาก และด้านการประเมินผลมีความเหมาะสมระดับปานกลาง สามารถนำไปใช้ได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมได้ และใช้แล้วนักเรียนอาชีวศึกษา

กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้นหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

## 2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะอภิปรายผล ดังนี้

### 1. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสามารถนำไปใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาได้

เนื่องจากโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน โดยเนื้อหาของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมาจากแนวคิดทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ของ WHO (1997) ร่วมกับแนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ซึ่ง Nelson-Jones, (1992, p. 27) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มฝึกอบรมช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจสนับสนุนเกื้อกูลกัน สอดคล้องกับ Botvin (2006, p. 1) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ร่วมกัน และมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน และการฝึกอบรมเป็นวิธีการเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ จนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม (กรีซ อัมโกชน, 2558; สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, 2558) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรัชย์ วัฒนาอุดมชัย และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้ยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด คะแนนทักษะการหลีกเลี่ยงยาเสพติด และคะแนนเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติดหลังเข้ารับการฝึกอบรมและช่วงติดตามผล 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญ และแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วม ร่วมกันคิด ร่วมกันลงมือทำ ร่วมกันแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้ไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดนั้นมาสู่การปฏิบัติลงมือทำ ซึ่ง Kolb (1984, pp. 1-15) กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้และพัฒนา โดยกระบวนการเรียนรู้เริ่มจาก การสร้างประสบการณ์ การสะท้อนการเรียนรู้ การสรุปองค์ความรู้ และการประยุกต์ความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิธร รัตนบุตร และคณะ (2558) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย ผลการวิจัย ได้รูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A ประกอบด้วย ขั้นการสร้างบรรยากาศ ขั้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ขั้นการวิเคราะห์ และขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธาสิณี กาญจนกิจ และวีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2554) พบว่า หลักการจัดการศึกษานอกระบบ

โรงเรียน มีกระบวนการของกิจกรรม ได้แก่ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย  
 สรุปลงความเข้าใจและความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และสอดคล้องกับ  
 งานวิจัยของ นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์ และคณะ (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้  
 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของอาสาสมัคร พบว่า คะแนน  
 ความรู้ทักษะด้านปฐมพยาบาลและคะแนนจิตสาธารณะ ภายหลังจากอบรมและเสร็จสิ้นการอบรมไป  
 แล้ว 1 เดือน สูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้นโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้น จึงมีความเหมาะสมสำหรับการเพิ่มความฉลาด  
 ทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในนักเรียนอาชีวศึกษา

2. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน  
 อาชีวศึกษาได้ โดยพิจารณาจากคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วย  
 โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมกลุ่มฝึกอบรมที่เน้นให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จริง  
 ผ่านการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดไปสู่  
 การลงมือทำ ทำให้เห็นความสามารถและศักยภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง  
 เกิดการเห็นคุณค่าและนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รวมถึง  
 รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเต็มใจ โดยไม่ได้แย้งทันทีแม้ความคิดเห็นนั้นจะไม่ตรงกับความคิด  
 ของตนเอง รวมถึงการได้แสดงความคิดเห็นขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ สามารถจัดการอารมณ์และ  
 ความรู้สึกพร้อมทั้งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย  
 (2551, หน้า 176-177) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีต้องมีการฝึกปฏิบัติ ต้องฝึก  
 เชิงสถานการณ์ ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก ความสามารถทางอารมณ์จึงต้อง  
 เป็นผลมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ในการฝึกมักทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ใน  
 กลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์โกรธ และการบริหารความเครียด และ  
 สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2558) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีอิทธิพลจะสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง  
 ตามความเป็นจริง รู้จักคิดใคร่ครวญและมีการตัดสินใจที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม  
 อดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น มีพลังใจที่จะฝ่าอุปสรรคในชีวิต เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น  
 รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Haji et al. (2011) พบว่า กลุ่มทดลอง  
 ที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีคะแนนความสุข คะแนนคุณภาพชีวิต และคะแนนการควบคุม  
 อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ วิล เกิดผล และพิเชษ เรืองสุขสุด (2553) พบว่า  
 ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่ม  
 ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และยิ่งสอดคล้องกับ Vigner et al. (2017) พบว่า  
 ประสิทธิภาพของโปรแกรม สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ การเข้าใจตนเอง  
 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด การปรับตัวและการจัดการอารมณ์ และงานวิจัย  
 ของ Miao et al. (2017) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสมาชิก  
 ที่ดีขององค์กร องค์กรสามารถเพิ่มพฤติกรรมสมาชิกที่ดีขององค์กร โดยสรรหาพนักงานที่มี  
 ความฉลาดทางอารมณ์สูง และลดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานขององค์กร โดยการฝึกอบรม  
 ความฉลาดทางอารมณ์ให้พนักงาน

3. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มความฉลาดทางสังคมในนักเรียนอาชีวศึกษาได้ โดยพิจารณาจากคะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำกิจกรรมร่วมกัน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันแก้ปัญหา นักเรียนได้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ รับรู้ เข้าใจและตระหนักถึงความต้องการของสังคม สร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นในสังคม อยู่รอดในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (2006, pp. 84-97) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ได้แก่

1. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เข้าใจในสถานการณ์ของบุคคลอื่นในสังคม และ 2. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) คือ ความสามารถในการแสดงออกทางสังคมที่เข้ากับผู้อื่นได้ แสดงออกได้เหมาะสม เป็นผู้ผู้นำได้ และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ กาญจนกมล สุวิทย์รัตน์ (2557) พบว่า ระดับความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 สอดคล้องกับ อีร์ฟัตน์ วงศ์คุ้มสิน (2558) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ความฉลาดทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม สอดคล้องกับ Gower et al. (2014) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสังคมและอารมณ์ กับพฤติกรรมความรุนแรง ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการจัดการความเครียด สามารถช่วยวัยรุ่นหญิง รวมทั้งผู้ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงได้

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่าความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก เป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตได้รับการฝึกจากประสบการณ์ ผ่านการคิด การไตร่ตรอง การแก้ปัญหาและการลงมือทำ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น น่าจะดีกว่า การอ่าน การฟัง การมองเห็นหรือการพูดเพียงอย่างเดียว โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตประกอบด้วย การอ่าน การฟัง การมองเห็น การพูดรวมทั้งการลงมือทำ ทำให้เกิดทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดได้ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนสูงขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ทำให้ไม่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต เป็นโปรแกรมฝึกที่สามารถใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาได้ สามารถทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้น โดยสังเกตจากค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึก

ทักษะชีวิต และค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์และค่าเฉลี่ยความฉลาดทางสังคมหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมโดยเนื้อหาของโปรแกรมฝึกมาจากทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 4) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และ 5) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress) ร่วมกับแนวคิดกลุ่มฝึกอบรมที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่มีกระบวนการการเรียนรู้เริ่มจาก 1) การสร้างประสบการณ์ 2) การสะท้อนการเรียนรู้ 3) สรุปองค์ความรู้ และ 4) ประยุกต์ความรู้

ดังนั้นหากมีการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตในนักเรียนอาชีวศึกษาจะสามารถทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้นได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูและบุคลากรทางการศึกษา อาจนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้กับนักเรียนเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม โดยนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้สอนในคาบกิจกรรมหรือคาบโฮมรูม
2. สถาบันการศึกษา ครูผู้สอนที่สอนในระดับมัธยมศึกษาสามารถนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการสอนในคาบกิจกรรมอื่นได้
3. หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในกลุ่มอื่น เช่น เยาวชนในท้องถิ่น กลุ่มชมรม กลุ่มกิจกรรม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนอาชีวศึกษา ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
2. งานวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ มีการประเมินผล 2 ครั้ง คือก่อนและหลังการทดลองทันที ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการประเมินผลซ้ำภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความคงทนผลของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
3. ควรมีการศึกษากับกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือความฉลาดทางสังคมต่ำ โดยเฉพาะ เนื่องจากอาจทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงขึ้น และอาจลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). *6 คำถามสร้างทักษะชีวิต: ประสบการณ์สำหรับครูทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้*. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด จุฬาลาย มอร์นิ่ง.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *EQ ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น*. วันที่สืบค้นข้อมูล 31 มีนาคม 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=3928>
- กรีซ อัมโภชน. (2558). *การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม*. วันที่สืบค้นข้อมูล 30 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.tu.ac.th/org/ofreector/person/train/hanbook/course.html>.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 28(86), 126-151.
- คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย และศิริชัย กาญจนวาสี. (2553). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 5(2), 326-340.
- เครือมาส คำเขียน, ปกรณ์ ประจันบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย. (2556). การพัฒนาตัวชี้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 15(2), 17-25.
- ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9(2), 31-45.
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2556). *การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.
- ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภิน แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น. *วารสารรามาริบัติพยาบาลสาร*, 19(1), 31-47.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2559). *SQ: ความฉลาดทางสังคม กุญแจสร้างเด็กไทยยุคใหม่*. วันที่สืบค้นข้อมูล 20 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/content/593148>
- ธัญญา ผลอนันต์ และจุไรพร วิสุทธิกุลพานิชย์. (2551). ใช้หัวก่อน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ขวัญข้าว' ๙๔.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2558). ความฉลาดทางสังคมและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 20(3), 87-98.

- นพัชชวินทร์ มูลทาทอง. (2555). ทักษะชีวิตกับการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน.  
วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 9(1), 23-30.
- นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์, วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์, นิภา ศรีไพโรจน์ และอังคินันท์ อินทรกำแหง. (2556). การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของอาสาสมัคร. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 19(1), 23-36.
- ประภาภรณ์ นิลสม, เพ็ญภา กุลนภาตล และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2554). การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 19(3), 65-76.
- พรชัย ดั่งทองสุข, สุชาดา กรเพชรปानी และปรัชญา แก้วแก่น. (2560). โปรแกรมพัฒนาความคิดสร้างสรรค์โดยการกระตุ้นระบบประสาทแบบองค์รวม. วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 15(1), 1-19
- พสุ เดชะรินทร์. (2558). ความฉลาดทางสังคม. วันที่สืบค้นข้อมูล 20 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/631041>
- เพชรยุพา บุณย์สิริจรัสรัฐ. (2558). หลักการพัฒนาความฉลาดทางสังคม. กรุงเทพฯ: เณ. เดียมอง.
- เพ็ชรี รูปะวิเชตร์. (2554). การเรียนรู้ลักษณะการจัดการ : การจัดการข้ามวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ดวงกมลพับลิชชิ่ง.
- แพลน อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล. (2560). คู่มือ ทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: มูลนิธิ ไรท์ ทู เพลย์
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2559). ทักษะชีวิต (Life skills). วันที่สืบค้นข้อมูล 20 มิถุนายน 2560, เข้าถึงได้จาก [https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Life\\_Skill.htm](https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Life_Skill.htm)
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). ทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นโรงพยาบาลรามาริบัติ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรณภา ต่านธนวนานิช. (2556). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น. วารสารโรงพยาบาลพิจิตร, 28(1), 50-61.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). ประยุทธ์\_จันทร์โอชา. วันที่สืบค้นข้อมูล 19 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/ประยุทธ์\\_จันทร์โอชา](https://th.wikipedia.org/wiki/ประยุทธ์_จันทร์โอชา)
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). ทฤษฎี สหวงษ์. วันที่สืบค้นข้อมูล 19 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/ทฤษฎี\\_สหวงษ์](https://th.wikipedia.org/wiki/ทฤษฎี_สหวงษ์)
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). อิทธิพัทธ์\_กุลพงษ์วนิชย์. วันที่สืบค้นข้อมูล 19 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/อิทธิพัทธ์\\_กุลพงษ์วนิชย์](https://th.wikipedia.org/wiki/อิทธิพัทธ์_กุลพงษ์วนิชย์)
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). บิณฑ์\_บรรลือฤทธิ์. วันที่สืบค้นข้อมูล 19 มิถุนายน 2559, เข้าถึงได้จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/บิณฑ์\\_บรรลือฤทธิ์](https://th.wikipedia.org/wiki/บิณฑ์_บรรลือฤทธิ์)

- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2560). *ความฉลาดทางอารมณ์*. วันที่สืบค้นข้อมูล 19 มิถุนายน 2560, เข้าถึงได้จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/ความฉลาดทางอารมณ์>
- วีไล เกิดผล และพิเชษฐ เรื่องสุขสุด. (2553). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 9(1) ,132-143.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) ดั่งนี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดั่งนี้เพิ่มความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิธร ณะบุตร, สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และราชนันย์ บุญธิมา. (2558). การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย. *วารสารบริหารการศึกษาบวบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 15(ฉบับพิเศษ), 31-43.
- สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์, จารุวรรณ สกกุลคุ, อรรณพ โพธิสุข และจตุพล ยงศร. (2558). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(2), 21-29.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2559). *ความรู้เพื่อชีวิต เข้าใจใส่ใจวัยรุ่น*. มหาวิทยาลัยมหิดล. วันที่สืบค้นข้อมูล 12 เมษายน 2559. เข้าถึงได้จาก [http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/pdf/facts-sheet/Chapter\\_15.pdf](http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/pdf/facts-sheet/Chapter_15.pdf)
- สมพร คงวิมล, สมชาย เทพแสง และสรภักดิ์สรณ์ ฉัตรกมลทัศน์. (2558). กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน. *วารสารบริหารการศึกษา มศว*, 12(2) ,13-22.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ*. วันที่สืบค้นข้อมูล 5 เมษายน 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/8092-ความฉลาดทางอารมณ์%20หรือ%20EQ.html>
- สำนักทะเบียน วิทยาลัยเทคโนโลยีพญาพิษณุการ. (2559, 15 พฤศจิกายน). จำนวนนักเรียนคงเหลือ ประจำปีการศึกษา 2/2559.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2552). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2558). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมครูเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 16(1), 76-94.
- สุดารัตน์ พิมพ์รัตนกานต์. (2558). *ทักษะชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น
- สุธาสนี กาญจนกิจ และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554). การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนายูวมัคคุเทศก์ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 6(2), 49-63.

- สุพร อภินันทเวช. (2557). *เหตุใดวัยรุ่นไทย มีปัญหาทางอารมณ์*. วันที่สืบค้นข้อมูล 10 เมษายน 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9570000002264&Html=1&TabID=2&>
- สุรัชย์ วัฒนาอุดมชัย, ธีรชัย เนตรถนอมศักดิ์ และจุฬารัตน์ โสตะ. (2560). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้ยาเสพติดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*, 24(1), 25-35.
- หทัยวรรณ จันทร์อยู่, สุพรรณริกา วัฒนบุณย์ และณัฐปคัลภ กิตติสุนทรพิศาล. (2559). ผลการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมแบบสร้างเสริมประสบการณ์การพูดภาษาอังกฤษด้วยบริบทท้องถิ่นสำหรับมัคคุเทศก์น้อย. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 11(ฉบับพิเศษ), 77-92.
- อนงค์รัตน์ รินแสงปี. (2558). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับแกนนำเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 5(2), 1-24.
- อาทิตย์ อินตะแก้ว, งามอาจ นัยพัฒน์ และอัญชลี จันทร์เสมอ. (2560). การศึกษารูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 15(1), 36-53
- เอกภณ จีวะสุวรรณ. (2556). แนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น. *วารสารธรรมศาสตร์*, 32(2), 20-36
- Albrecht Karl. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Success*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- Bar-On. (2000). *The handbook of Emotional intelligence*. California: Jossey-Bass.
- Botvin, G, J. (2006). *Promoting Health and Personal Development*. Texas: LifeSkills Training.
- Buzan, T. (2003). *The power social intelligence*. Welling borough, England: Thorsons.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2011). *Research Methods, Design, and Analysis* (11<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Pearson.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ intelligence in leadership and organization*. New York: Grosset/Patnum.
- Edmonds, W, A., & Kennedy, T, D. (2017). *An Applied Reference Guide to Research Designs: Quantitative, qualitative, and mixed methods*. SAGE Publications.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: Theory of multiple intelligence*. New York: Basic.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matters more than IQ*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Arrow Books.

- Gower, A. L., Shlafer, R. J., Polan, J., McRee, A. L., McMorris, B. J., Pettingell, S. L., & Sieving, R. E. (2014). Brief report: Associations between adolescent girls' social-emotional intelligence and violence perpetration. *Journal of Adolescence, 37*(1), 67-71.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis a global perspective* (7<sup>th</sup>ed.). New Jersey: Prentice-Hall International.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B.J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7<sup>th</sup>ed.). New Jersey: Pearson New International Edition.
- Haji, T., Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 407-411.
- Honey, P., & Mumford, A. (1992). *The manual of learning styles* (2<sup>nd</sup> ed.). Maidenhead, UK: Peter Honey and Alan Mumford.
- Jeanne, S., Melinda Smith, M. A., & Jennifer, S. (2017). *Improving Emotional Intelligence (EQ): Key Skills for Managing Your Emotions and Improving Your Relationships*. Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm?pdf=true>
- Kellar, S. P., & Kelvin, E. (2013). *Munro's Statistical Methods for Health Care Research* (6<sup>th</sup> ed.). United States of America: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Macmillan Education. (2015). *The importance of life skills report of the importance of life skills*. Retrieved from <http://www.macmillanenglish.com/life-skills/why-are-life-skills-important/>
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in Education :Evidence-Based Inquiry* (7<sup>th</sup>ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Life skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.
- Maryam, E., Davoud, M. M., & Zahra, G. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1043-1047.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*(4), 267-298.

- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion, 3*(1), 97.
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2017). Are the emotionally intelligent good citizens or counterproductive? A meta-analysis of emotional intelligence and its relationships with organizational citizenship behavior and counterproductive work behavior. *Personality and Individual Differences, 116*, 144-156.
- Mikolajczak, M., & Van Belleghem, S. (2017). Increasing emotional intelligence to decrease healthcare expenditures: How profitable would it be?. *Personality and Individual Differences, 116*, 343-347.
- Nelson-Jones, R. (1992). *Group Leadership: A Training Approach*. California: Brook/Cole.
- Pallant, J. (2013). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using the SPSS Program* (5<sup>th</sup> ed.). Maidenhead, Berkshire, England: McGraw-Hill.
- Polite, D. F., & Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are you sure you know what's being reported? Critique and Recommendations. *Research in Nursing & Health, 29*, 489-497.
- Psychologytoday. (2017). *Emotional Intelligence: What Is Emotional Intelligence?*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/basics/emotional-intelligence>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1994). 11 Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and Intelligence, 303*.
- Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1818-1822.
- Strickland, O., Lenz, E. R., & Waltz, C. F., (2010). *Measurement in nursing and health research*. Springer Pub.
- UNESCO. (2001). *Focusing Resources on Effective School Health*. Retrieved from <https://www.unicef.org/lifeskills/files/FreshDocument.pdf>
- Viguer, P., Cantero, M. J., & Bañuls, R. (2017). Enhancing emotional intelligence at school: Evaluation of the effectiveness of a two-year intervention program in Spanish pre-adolescents. *Personality and Individual Differences, 113*, 193-200.

World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools (revised edition)*.  
Geneva: World Health Organization - Programme on Mental Health.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งฟ้า กิติญาณสุนต์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.ประวิทย์ ทองไชย  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ปรัชญา แก้วแก่น  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

### 2. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินแบบวัดใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งฟ้า กิติญาณสุนต์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.ประวิทย์ ทองไชย  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ปรัชญา แก้วแก่น  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

## ภาคผนวก ข

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

## ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			$\bar{x}$	SD	ระดับความเหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<b>1. ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม</b>						
1.1 ตารางรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	4	5	3	4.00	1.00	มาก
1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรม	4	5	2	3.67	1.53	มาก
1.3 การกำหนดขั้นตอนและเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม	5	5	3	4.33	1.15	มาก
1.4 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม	5	5	4	4.67	0.58	มากที่สุด
1.5 การกำหนดสื่อ อุปกรณ์แต่ละกิจกรรม	4	5	4	4.33	0.58	มาก
1.6 การประเมินอุปกรณ์แต่ละกิจกรรม	3	5	2	3.33	1.53	ปานกลาง
<b>รวม</b>				<b>4.06</b>	<b>1.06</b>	<b>มาก</b>
<b>2. ด้านเนื้อหา</b>						
2.1 เนื้อหาแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4	5	3	4.00	1.00	มาก
2.2 รายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจน	5	3	4	4.00	1.00	มาก
2.3 เนื้อหาแต่ละกิจกรรมเหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	5	4	4	4.33	0.58	มาก
2.4 กระบวนการเรียนรู้ได้จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก	5	5	3	4.33	1.15	มาก
2.5 การใช้ภาษาเข้าใจง่าย	4	5	4	4.33	0.58	มาก
2.6 เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน	4	5	4	4.33	0.58	มาก
<b>รวม</b>				<b>4.22</b>	<b>0.73</b>	<b>มาก</b>
<b>3. ด้านการประเมินผล</b>						
3.1 การประเมินผลแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4	3	2	3.00	1.00	ปานกลาง
3.2 การประเมินผลสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	4	4	2	3.33	1.15	ปานกลาง
<b>รวม</b>				<b>3.17</b>	<b>0.98</b>	<b>ปานกลาง</b>

## ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			$\bar{x}$	SD	ระดับความเหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<b>4. ด้านภาพรวมของโปรแกรม</b>						
4.1 คำชี้แจงมีความชัดเจน	4	5	3	4.00	1.00	มาก
4.2 การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนมีความต่อเนื่อง	4	5	4	4.33	0.58	มาก
4.3 มีความเป็นไปได้ในการดำเนินแต่ละกิจกรรม	5	5	4	4.67	0.58	มากที่สุด
4.4 การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์	5	4	4	4.33	0.58	มาก
4.5 การจัดกิจกรรมโดยรวมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางสังคม	5	4	4	4.33	0.58	มาก
	<b>รวม</b>			<b>4.33</b>	<b>0.62</b>	มาก
	<b>รวมทั้งหมด</b>			<b>4.09</b>	<b>0.89</b>	มาก

ภาคผนวก ค  
ผลการประเมินแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

## 1. ผลการประเมินแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์														
ข้อ ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3				จำนวนข้อ คำถามที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินความ สอดคล้องที่ ระดับ 3 หรือ 4	I-CVI
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			1					1				1	3	1.00
2			1					1				1	3	1.00
3			1					1			1		3	1.00
4			1					1				1	3	1.00
5		1						1			1		2	0.67
6			1					1				1	3	1.00
7			1					1			1		3	1.00
8			1					1				1	3	1.00
9			1					1				1	3	1.00
10			1					1				1	3	1.00
11			1					1				1	3	1.00
12		1						1				1	2	0.67
13			1					1				1	3	1.00
14			1					1				1	3	1.00
15			1					1				1	3	1.00
16			1					1				1	3	1.00
17		1						1				1	2	0.67
18			1					1				1	3	1.00
19			1					1			1		3	1.00
20			1					1				1	3	1.00
21			1				1					1	3	1.00
22			1					1				1	3	1.00
23			1					1				1	3	1.00
24		1					1					1	2	0.67
25			1				1					1	3	1.00

## 2. ผลการประเมินแบบวัดความฉลาดทางสังคม

ความฉลาดทางสังคม															
ข้อ ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3				จำนวนข้อ คำถามที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินความ สอดคล้องที่ ระดับ 3 หรือ 4	I-CVI	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			1					1					1	3	1.00
2			1					1					1	3	1.00
3				1				1				1		3	1.00
4			1					1				1		3	1.00
5				1				1					1	3	1.00
6				1				1					1	3	1.00
7				1				1					1	3	1.00
8				1				1					1	3	1.00
9			1					1					1	3	1.00
10			1					1					1	3	1.00
11			1					1					1	3	1.00
12			1					1					1	3	1.00
13				1				1					1	3	1.00
14			1					1					1	3	1.00
15			1					1					1	3	1.00
16			1				1					1		3	1.00
17			1					1					1	3	1.00
18			1					1					1	3	1.00
19			1					1					1	3	1.00
20			1				1						1	3	1.00
21			1					1					1	3	1.00
22			1					1				1		3	1.00
23		1						1					1	2	0.67
24			1					1					1	3	1.00
25			1					1					1	3	1.00



## 2. ผลการประเมินแบบวัดความฉลาดทางสังคม (ต่อ)

ความฉลาดทางสังคม														
ข้อ ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2				ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3				จำนวนข้อ คำถามที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินความ สอดคล้องที่ ระดับ 3 หรือ 4	I-CVI
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
26			1					1				1	3	1.00
27			1					1				1	3	1.00
28			1					1				1	3	1.00
29		1						1				1	2	0.67
30			1					1				1	3	1.00
31			1					1				1	3	1.00
32			1					1				1	3	1.00
33			1					1				1	3	1.00
34			1					1			1		3	1.00
35			1					1			1		3	1.00
36			1					1				1	3	1.00
37			1					1				1	3	1.00
38			1					1				1	3	1.00
39			1					1				1	3	1.00
40			1					1				1	3	1.00

## 3. ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

	ความฉลาดทางอารมณ์	ความฉลาดทางสังคม
	จำนวน (ข้อ)	จำนวน (ข้อ)
I-CVI = 1	21	38
I-CVI = 0.67	4	2
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>40</b>

	Mean I-CVI	Mean I-CVI
(ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)	0.84	0.95
(ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)	1.00	1.00
(ผู้ทรงคุณวุฒิ 3)	1.00	1.00
<b>รวม</b>	<b>0.95</b>	<b>0.98</b>

S-CVI/UV	0.84	0.95
S-CVI/Ave	0.95	0.98

ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

รายการ	ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			I-CVI	การแปลผล	หมายเหตุ
		1	2	3			
1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	1	✓	✓	✓	-	คัดเลือกไว้	
	2	✓	✓	✓	-	คัดเลือกไว้	
	3	✓	✓	✓	-	คัดเลือกไว้	
	4	✓	✓	✓	-	คัดเลือกไว้	
2. ความฉลาดทางอารมณ์							
2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง	1	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	2	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	3	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	4	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	5	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
2.2 การกำกับตนเอง	6	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	7	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	8	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	9	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	10	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
2.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	11	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	12	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
	13	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	14	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	15	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
2.4 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	16	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	17	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
	18	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	19	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	20	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
2.5 ทักษะทางสังคม	21	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	22	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	23	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	24	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
	25	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	

ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความฉลาดทางสังคม

รายการ	ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			I-CVI	การแปล ผล	หมายเหตุ
		1	2	3			
1. ความฉลาดทางสังคม							
1. การเข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น	1	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	2	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	3	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	4	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	5	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
2. การให้ความสนใจ ผู้อื่น	6	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	7	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	8	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	9	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	10	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
3. การเข้าใจผู้อื่นอย่าง ถูกต้อง	11	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	12	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	13	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	14	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	15	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
4. การรับรู้ทางสังคม	16	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	17	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	18	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	19	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	20	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
5. ความสามารถในการ เข้าร่วมกับบุคคล	21	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	22	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	23	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
	24	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	25	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
6. ความสามารถในการ แสดงตนเอง	26	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	27	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	28	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	29	×	✓	✓	0.67	ปรับปรุง	
	30	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	

ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความฉลาดทางสังคม (ต่อ)

รายการ	ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			I-CVI	การแปล ผล	หมายเหตุ
		1	2	3			
7. ความสามารถในการ ชี้นำพฤติกรรมของ บุคคล	31	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	32	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	33	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	34	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	35	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
8. ความสามารถในการ เข้าถึงผู้อื่น	36	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	37	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	38	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	39	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	
	40	✓	✓	✓	1.00	คัดเลือกไว้	

## ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยง

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งฉบับ

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.728	.719	25

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์รายข้อ

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EI1	83.50	89.776	-.035	.859	.737
EI2	83.53	87.430	.121	.897	.728
EI3	83.67	83.333	.323	.852	.716
EI4	84.33	83.540	.382	.906	.714
EI5	83.63	89.551	-.021	.881	.736
EI6	83.80	87.338	.083	.909	.732
EI7	84.43	85.357	.190	.790	.725
EI8	83.93	77.237	.539	.866	.697
EI9	84.83	82.282	.358	.927	.713
EI10	84.17	82.695	.258	.844	.721
EI11	83.67	85.126	.218	.811	.723
EI12	83.80	77.614	.533	.836	.698
EI13	83.53	83.568	.341	.903	.716
EI14	83.57	87.220	.101	.872	.731
EI15	84.97	80.240	.386	.871	.710
EI16	85.00	83.724	.246	.767	.721
EI17	85.37	77.137	.563	.838	.696
EI18	83.83	85.385	.251	.717	.721
EI19	84.17	78.075	.510	.798	.700
EI20	83.97	82.723	.257	.862	.721
EI21	83.87	85.706	.111	.858	.734
EI22	84.07	86.064	.121	.799	.731
EI23	83.27	87.789	.075	.788	.732
EI24	84.33	85.816	.133	.881	.730
EI25	84.37	80.240	.486	.806	.705

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางสังคมทั้งฉบับ

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.834	.846	40

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางสังคมรายข้อ

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SI1	127.30	207.734	.447	.	.826
SI2	127.27	211.030	.419	.	.828
SI3	127.57	217.426	.118	.	.835
SI4	127.17	210.764	.375	.	.828
SI5	127.63	207.482	.366	.	.828
SI6	127.30	217.803	.122	.	.835
SI7	127.03	200.654	.548	.	.822
SI8	126.63	203.551	.593	.	.822
SI9	127.20	202.648	.550	.	.823
SI10	127.60	215.145	.223	.	.832
SI11	127.73	205.375	.577	.	.823
SI12	127.27	207.306	.685	.	.823
SI13	127.53	207.568	.513	.	.825
SI14	127.63	209.275	.519	.	.826
SI15	127.37	209.068	.532	.	.825
SI16	127.10	215.197	.183	.	.834
SI17	127.73	221.995	-.026	.	.839
SI18	127.43	218.737	.054	.	.838
SI19	127.50	207.155	.482	.	.825
SI20	128.00	213.172	.219	.	.833
SI21	128.10	224.852	-.110	.	.844
SI22	127.43	215.357	.333	.	.830
SI23	127.80	223.407	-.072	.	.841
SI24	127.27	213.582	.355	.	.829
SI25	127.57	220.599	.001	.	.840

## ค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางสังคมรายข้อ (ต่อ)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SI26	127.40	210.800	.460	.	.827
SI27	127.87	224.326	-.099	.	.842
SI28	127.77	211.495	.316	.	.830
SI29	127.37	198.309	.621	.	.819
SI30	127.23	211.082	.333	.	.829
SI31	127.67	223.195	-.070	.	.837
SI32	128.03	212.654	.268	.	.831
SI33	128.17	207.523	.541	.	.825
SI34	128.30	208.631	.417	.	.827
SI35	128.33	213.126	.276	.	.831
SI36	127.20	215.545	.289	.	.831
SI37	127.17	214.420	.345	.	.830
SI38	127.17	208.282	.431	.	.827
SI39	127.33	214.299	.217	.	.833
SI40	126.73	206.685	.471	.	.825



## ภาคผนวก ง

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) และ  
แบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI)

**คำชี้แจง**

1. แบบวัดนี้มีข้อความที่แสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดี หรือ ไม่ดี ให้ท่านเลือกตัวเลือกที่ตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ค่อนข้างตรง
- 3 หมายถึง ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง
- 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง
- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับตัวท่านเลย

2. ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ จะนำไปเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการเท่านั้น และเป็นการเสนอรายงานในภาพรวม โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ กับตัวท่าน

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือ  
นายวิริยะ ผดาศรี  
นิสิตระดับปริญญาโท  
สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทาง  
วิทยาการปัญญา

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องที่แสดงข้อมูลของตัวท่าน

1. เพศ      1.  ชาย                                  2.  หญิง
2. อายุ      .....ปี (เศษของปีเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)
3. ชั้นปี      ชั้นปีที่ 1       ชั้นปีที่ 2       ชั้นปีที่ 3
4. สาขาวิชา
  - การบัญชี
  - การตลาด
  - คอมพิวเตอร์ธุรกิจ
  - การโรงแรม
  - สาขาวิชาอื่น ๆ โปรดระบุ .....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI)

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันเชื่อว่าอารมณ์มีผลต่อความสามารถในการทำงานทุกอย่างของฉันทั้งได้ผลดีและไม่ดี					
2	เหตุการณ์สำคัญบางเรื่องในชีวิตทำให้ฉันกลับมาทบทวนชีวิตอีกครั้งว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญหรือไม่สำคัญ					
3	ประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นผลทำให้ฉันเสียใจคอฉันเป็นแบบนี้					
4	ฉันแสดงออกในแบบที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความประทับใจ					
5	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างง่ายดาย					
6	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
8	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
9	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
10	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
11	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำงานที่รักได้จนสำเร็จ แม้จะเป็นงานยากก็ตาม					
12	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
13	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
14	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ถ้าเป็นสิ่งที่ฉันชอบ					
15	ฉันมักจะยอมแพ้เมื่อเห็นคนอื่นกระทำการสิ่งใดแล้วไม่สำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ฉันยังไม่ลองทำเลย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
16	ฉันไม่สนใจกับความรู้สึกทุกข์ของผู้อื่น ทั้งที่ฉันก็รู้ว่าเขารู้สึกแบบนั้นจริง ๆ					
17	ฉันไม่ยอมรับหากผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
18	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
19	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
20	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น					
21	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบหากันมานาน					
22	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
23	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการหากไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
24	ฉันรู้สึกว่า การโต้แย้งกับผู้อื่นเป็นเรื่องยาก แม้จะมีเหตุผลเพียงพอก็ตาม					
25	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้สำเร็จ					

### ส่วนที่ 3 แบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence : SI)

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้					
2	ฉันรู้ว่าฉันทำอะไรแล้วคนอื่นเขารู้สึกยังไงต่อฉัน					
3	ฉันเข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร					
4	บ่อยครั้งฉันรู้สึกได้ว่าคนอื่นต้องการทดสอบฉันแต่ไม่พูดอะไร					
5	ฉันสามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้ว่าเขาไม่ได้แสดงออก					
6	บ่อยครั้งฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่น ๆ ต้องการอะไรกันแน่					
7	ฉันมักเป็นผู้รับฟังปัญหาของเพื่อนในกลุ่มเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
8	ฉันสามารถฟังเพื่อนเล่าเรื่องจนจบ โดยไม่รู้สิกรำคาญ หรือเบื่อหน่าย					
9	ฉันพยายามฟังผู้อื่นเพื่อให้เข้าใจเขามากที่สุด แม้ว่าจะเข้าใจยากก็ตาม					
10	ฉันคิดว่าฉันเป็นคู่สนทนาที่ดี					
11	ฉันเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคู่สนทนาได้ดี					
12	เมื่อเห็นปฏิกิริยาของผู้อื่นฉันก็รู้ได้อย่างถูกต้องว่าเขารู้สึกอย่างไร					
13	ฉันเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้					
14	ฉันมักตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง					
15	ฉันสามารถรับรู้ความต้องการของผู้อื่น จากการติดต่อสื่อสารกับพวกเขาได้					
16	ฉันรู้สึกง่าย ๆ กับสังคมปัจจุบัน					
17	แม้ว่าจะถูกวิจารณ์ผลงาน ฉันยังคงรักษาสีหน้าให้เป็นปกติได้					
18	ฉันพูดคุย สนทนา ได้เป็นปกติแม้กับคนที่ฉันไม่ชอบ					
19	ฉันสามารถปรับตัวได้ดีในทุก ๆ สถานการณ์					
20	เมื่อเพื่อนฉันโพสเฟสบุ๊ค พาดพิงใคร ฉันไม่รู้เลยจนกว่าเพื่อนฉันจะบอกว่าหมายถึงใคร					
21	ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ยาก					
22	ฉันฉลาดและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมใหม่ ๆ ได้ง่าย					
23	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น					
24	ฉันรู้ว่าฉันควรปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นอย่างไร					
25	ฉันรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้คนใหม่ ๆ					
26	ฉันรู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรในการพบเจอครั้งแรก					
27	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันสามารถควบคุมความโกรธ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
28	เมื่อความคิดเห็นของฉันถูกคัดค้าน ฉันก็จะอธิบายให้ผู้อื่นฟังอย่างใจเย็นโดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ					
29	เพื่อน ๆ มักมองว่าฉันเป็นคนใจร้อน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
30	ฉันมักมีปัญหาเสมอ เมื่อต้องอยู่ภายใต้แรงกดดัน					
31	ฉันสามารถชักชวนให้ผู้อื่นทำตามได้					
32	ฉันสามารถให้ผู้อื่นทำงานให้ฉันได้					
33	ฉันสามารถใช้วิธีการของฉันในการที่จะชักชวนให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้					
34	ถ้าฉันต้องการอะไร ฉันรู้วิธีที่จะทำให้ผู้อื่นทำตามตามที่ฉันต้องการเพื่อประโยชน์ของฉัน					
35	ฉันรู้วิธีที่จะใช้เวลาของผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของฉัน					
36	ฉันมักแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น					
37	ฉันกระตือรือร้นที่จะมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข					
38	ฉันช่วยเหลือเพื่อน ๆ เสมอ					
39	ฉันให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
40	เมื่อเพื่อนเดือดร้อนฉันพร้อมช่วยเหลือ					

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

**ภาคผนวก จ**

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบ  
คุณภาพเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ ๖๒๒๔/๐๒๓๑๗

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพทยาศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิริยะ ผดาศรี รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๙๑๐๐๐๒ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและสถิติทางวิทยาการปัญญา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ดร.ปริญญา เรืองทิพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักในการนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยจากนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระหว่างวันที่ ๒-๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติดา กรเพชรปามี)  
คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔

<http://www.rmcs.buu.ac.th>



**ภาคผนวก ฉ**

สำเนาใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ที่ ๐๒๓ /๒๕๕๙



ใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้  
โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

TITLE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE OF VOCATIONAL  
STUDENTS USING LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM

๒. ชื่อนิสิต (นาย, นาง, นางสาว): วิริยะ ผดาศรี

หลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (M.Sc.) สาขาวิชา การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา  
รหัส ๕๗๙๑๐๐๐๒

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
ได้พิจารณาเห็นแล้วว่าเค้าโครงวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด  
อันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของเค้าโครงวิทยานิพนธ์ที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสาร  
รับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(ลงนาม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปानी)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
คณะบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

**ภาคผนวก ข**

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๒๒๔/๐๑๒๓

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๓ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

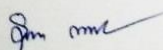
เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายวิริยะ ผดาศรี รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๙๑๐๐๐๒ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและสถิติทางวิทยาการปัญญา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต" ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ดร.ปริญญา เรืองทิพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ในกรณีนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับชั้นปีที่ ๓ สาขาการบัญชี จำนวน ๖๐ คน ในคาบกิจกรรม ครั้งละ ๖๐ นาที จำนวน ๑๒ ครั้ง รวมทั้งหมด ๗๒๐ นาที ตั้งแต่วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปานิ)  
คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

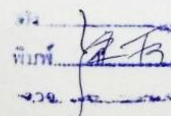
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔

http ://www.rmcs.buu.ac.th

รับ  
พิมพ์  
วาง



ภาคผนวก ซ  
เอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (Development of Emotional and Social Intelligence of Vocational Students using Life skills Training Program)

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....ปี..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นายวิริยะ.....ผดาศรี)

ภาคผนวก ฅ  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ExPosEI	92.2286	35	8.09534	1.36836
	ExPreEI	88.0000	35	8.69077	1.46901

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ExPosEI & ExPreEI	35	.192	.268

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	ExPosEI - ExPreEI	4.22857	10.67731	1.80480	.56079	7.89636	2.343	34	.025

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ExPosSI	147.6286	35	14.00858	2.36788
	ExPreSI	139.6000	35	16.80021	2.83975

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ExPosSI & ExPreSI	35	.020	.907



**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 ExPosSI - ExPreSI	8.02857	21.65299	3.66002	.59051	15.46663	2.194	34	.035

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

**Between-Subjects Factors**

	Value Label	N
Group	1.00 Control	35
	2.00 Experiment	35

**Descriptive Statistics**

	Group	Mean	Std. Deviation	N
PosEI	Control	87.8857	6.77266	35
	Experiment	92.2286	8.09534	35
	Total	90.0571	7.72514	70
PosSI	Control	140.9714	7.52832	35
	Experiment	147.6286	14.00858	35
	Total	144.3000	11.65612	70

**Box's Test of Equality of Covariance Matrices<sup>a</sup>**

Box's M	17.551
F	5.664
df1	3
df2	832320.000
Sig.	.001

Multivariate Tests<sup>a</sup>

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	.996	8283.986 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.000	.996
	Wilks' Lambda	.004	8283.986 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.000	.996
	Hotelling's Trace	247.283	8283.986 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.000	.996
	Roy's Largest Root	247.283	8283.986 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.000	.996
Group	Pillai's Trace	.121	4.596 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.013	.121
	Wilks' Lambda	.879	4.596 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.013	.121
	Hotelling's Trace	.137	4.596 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.013	.121
	Roy's Largest Root	.137	4.596 <sup>b</sup>	2.000	67.000	.013	.121

Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>

	F	df1	df2	Sig.
PosEI	1.398	1	68	.241
PosSI	9.657	1	68	.003

## Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	PosEI	330.057 <sup>a</sup>	1	330.057	5.925	.018	.080
	PosSI	775.557 <sup>b</sup>	1	775.557	6.133	.016	.083
Intercept	PosEI	567720.229	1	567720.229	10192.156	.000	.993
	PosSI	1457574.300	1	1457574.300	11526.155	.000	.994
Group	PosEI	330.057	1	330.057	5.925	.018	.080
	PosSI	775.557	1	775.557	6.133	.016	.083
Error	PosEI	3787.714	68	55.702			
	PosSI	8599.143	68	126.458			
Total	PosEI	571838.000	70				
	PosSI	1466949.000	70				
Corrected Total	PosEI	4117.771	69				
	PosSI	9374.700	69				

ภาคผนวก ญ  
คู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

## คู่มือการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

โดย นายวิริยะ ผดาศรี

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2560

## คำนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองดีและมีศักยภาพในการพัฒนาประเทศนั้น มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มนุษย์จะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น และใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขนั้นถือเป็นความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ที่แสดงออกด้วยการกระทำ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความฉลาดทางอารมณ์ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ และบริหารจัดการอารมณ์ของตน

นักเรียนอาชีวศึกษาเป็นวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่ต้องได้รับการฝึกทักษะชีวิต เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต วุฒิภาวะทางด้านอารมณ์และสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การฝึกทักษะชีวิตให้กับนักเรียนจะช่วยให้เรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น จัดการความเครียด และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งจะช่วยให้เรียนค้นหาวิธีการคิดใหม่ ๆ และการแก้ปัญหา พร้อมกับเกิดความตระหนักถึงผลจากการกระทำ และสอนให้มีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ สร้างความเชื่อมั่นทั้งในทักษะการพูดและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ยังพัฒนาความรู้สึกให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองและได้รับการยอมรับชื่นชมจากคนอื่น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัย จึงได้พัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดการเกี่ยวกับความเครียด มาเป็นเนื้อหาในการจัดทำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยแบ่งเป็น 12 กิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้เรียนที่ได้รับการฝึกจากโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต จะมีความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคมสูงขึ้น

นายวิริยะ ผดาศรี

นิสิตปริญญาโท

สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

มหาวิทยาลัยบูรพา

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับครูผู้สอน.....	ค
แผนการจัดกิจกรรม.....	ง
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ .....	1
กิจกรรมที่ 2 หอคอยแห่งการเรียนรู้.....	4
กิจกรรมที่ 3 คิดอย่างไรเสนอแนะอย่างไร.....	9
กิจกรรมที่ 4 ฉันเป็นคนอย่างไร.....	20
กิจกรรมที่ 5 นิสัยการจัดการชีวิต.....	24
กิจกรรมที่ 6 มุด ลอด โอด.....	29
กิจกรรมที่ 7 สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง.....	32
กิจกรรมที่ 8 เป้าหมายชีวิต.....	35
กิจกรรมที่ 9 อารมณ์ดีราศีจับ.....	42
กิจกรรมที่ 10 ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน.....	47
กิจกรรมที่ 11 คิดบวกได้จะหายเครียด.....	52
กิจกรรมที่ 12 ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม.....	58
ภาคผนวก.....	59

## 1. ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับครูผู้สอน

ประกอบด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ

- 1.1 ทักษะชีวิต
- 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3 ความฉลาดทางสังคม

### 1.1 ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลกับการเผชิญกับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีสภาวะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับแรงกดดันในสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (WHO, 1997)

ทักษะชีวิต หมายถึง “...ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต” (สพฐ, 2551)

ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ประกอบด้วย

1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจ จุดดีและจุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง เป็นความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Stress) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นทั้งรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำได้เหมาะสม
5. การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Emotions) หมายถึง ความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

**โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต** คือ ชุดกิจกรรม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence ) และความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997)

## 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์

<b>ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)</b>		<b>ความสามารถในการตัดสินใจในการบริหารจัดการกับตนเอง</b>
1	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชักนำ การตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตาม ความจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี
2	การกำกับตนเอง (Self-Regulation)	ความสามารถในการควบคุมตนเอง ปรับอารมณ์ที่เกิดจาก ความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ปรับความคิดให้มีความยืดหยุ่น รวมถึงควบคุมการแสดงออกของตนเองได้เหมาะสม
3	การสร้างแรงจูงใจให้กับ ตนเอง (Motivation)	ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ สามารถมองโลกในแง่ดีได้ เสมอ
<b>ความสามารถทางสังคม (Social Competence)</b>		<b>ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น</b>
4	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองใน มุมมองของผู้อื่นได้ มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับ ความคิดให้มีความหลากหลายได้
5	ทักษะทางสังคม (Social Skills)	ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน ความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และ เครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่าง เหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการตอบโต้ในการร่วมมือและทำงาน กับผู้อื่นได้



### 1.3 ความฉลาดทางสังคม

<b>ความฉลาดทางสังคม</b>	
<p>หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการรับรู้และเข้าใจและตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคมทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ</p> <p>องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness)</p> <p>องค์ประกอบที่ 2 การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility)</p>	
<b>การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness)</b>	
ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่อยู่กับบุคคลอื่นในสังคม	
1	<p>การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Primal Empathy)</p> <p>ความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นโดยเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยที่เราไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ</p>
2	<p>การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement)</p> <p>ความสามารถในการสนใจและตั้งใจฟังบุคคลอื่นอย่างเต็มที่เพื่อให้เราและคู่สนทนาสามารถเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจกันอย่างเต็มที่</p>
3	<p>การเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง (Empathic Accuracy)</p> <p>ความสามารถในการทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ของคู่สนทนา โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของอีกฝ่ายหนึ่ง</p>
4	<p>การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition)</p> <p>ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสังคมที่อยู่รอบตัว โดยการรับรู้ทางสังคมจะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ในสังคม จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้อย่างถูกต้อง</p>
<b>การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility)</b>	
ความสามารถในการแสดงออกทางสังคมระหว่างบุคคล	
5	<p>ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony)</p> <p>การที่บุคคลแต่ละคนได้มีปฏิกิริยาของร่างกายที่มีทิศทางเดียวกัน บุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้จะสามารถจับกริยาท่าทางของคู่สนทนาและสามารถเข้าใจกริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้</p>
6	<p>ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – presentation)</p> <p>การแสดงออกของแต่ละบุคคล รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบที่มีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่</p>
7	<p>ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence)</p> <p>การกระทำที่ทำให้บุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามีการแสดงทางการปฏิบัติในทิศทางที่เราต้องการ</p>
8	<p>ความสามารถในการเข้าถึงผู้อื่น (Concern)</p> <p>การคิดถึงบุคคลและการรู้จักที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาต่าง ๆ</p>

## 2. แผนการจัดกิจกรรม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
1	ปฐมนิเทศ	1.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต 1.2 เพื่อให้เข้าใจการทำงานเป็นทีม	-	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group)	60 นาที
2	หอคอยแห่งการเรียนรู้	เพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
3	คิดอย่างไร เสนอแนะอย่างไร	1.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม 1.2 เพื่อให้นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม 1.4 เพื่อให้นักเรียนได้แนวคิดในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
4	ฉันเป็นคนอย่างไร	1.1 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของตนเองได้ 1.2 นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
5	นิสัยการจัดการชีวิต	1.1 เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์นิสัยการจัดการชีวิตของตนเอง 1.2 เพื่อให้ นักเรียนเห็นข้อดี ข้อเสียของนิสัยการจัดการชีวิตแบบคนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบ	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
6	มุด ลอด โดด	เพื่อให้ นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
7	สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง	เพื่อให้ นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
8	เป้าหมายชีวิต	เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with emotion)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
9	อารมณ์ดีราศีจับ	1.1 เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ 1.2 เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ	การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ (Coping with Emotions)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
10	ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน	เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง	การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบทักษะชีวิต	แนวคิดหลัก	เวลาที่ใช้
11	คิดบวกได้จะหายเครียด	1.1 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการมองโลกในแง่ดี 1.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการจัดการความเครียด	การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with Stress)	กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) + การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)	60 นาที
12	ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะชีวิต	-	-	60 นาที

## กิจกรรมที่ 1

### ปฐมนิเทศ

#### 1. จุดประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต
- 1.2 เพื่อให้เข้าใจการทำงานเป็นทีม

#### 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์

1. ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน
2. ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน ตามความสมัครใจ
3. ให้แต่ละกลุ่ม ยืนเรียงกัน 3 คน และให้คนที่ 1 กับ คนที่ 3 หันหน้าเข้าหากัน โดยมีคนที่ 2 อยู่ตรงกลาง
4. ให้คนที่ 1 เป็นคนผลัก ให้คนที่ 2 อยู่ตรงกลางปล่อยตัวไปตามแรงผลัก โดยคนที่ 3 เป็นคนรับ เมื่อคนที่ 3 รับแล้วก็ผลัก กลับไปหาคนที่ 1 และคนที่ 1 เปลี่ยนเป็นคนรับ และทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 รอบ
5. ให้แต่ละกลุ่ม สลับให้คนที่ 1 มาอยู่ตรงกลาง และปฏิบัติเช่นเดิม (ข้อ 4)
6. ให้แต่ละกลุ่ม สลับให้คนที่ 3 มาอยู่ตรงกลาง และปฏิบัติเช่นเดิม (ข้อ 4)
7. เมื่อปฏิบัติเสร็จ ให้ทุกกลุ่มนั่งลง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้

8. ครูถามนักเรียนว่า “ตอนเป็นคนผลัก ตอนเป็นคนรับ ตอนเป็นคนกลาง มีความรู้สึกอย่างไร”
9. ครูถามไปเรื่อย ๆ จนได้คำตอบที่ไม่แตกต่างจากเดิม
10. ครูถามว่า ถ้าคนกลางไม่ไวใจคนรับ คนกลางจะเป็นอย่างไร
11. ครูถามว่า ถ้าคนรับ ไม่รับคนกลาง จะเกิดอะไรขึ้น
12. ครูถามคนผลักว่า ก่อนผลักคิดอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะให้คนรับ รับผิดชอบ
13. ถ้าเกิดความขัดแย้งจะเกิดอะไรขึ้น

##### ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้

14. ครูเตรียมกระดาษฟลิปชาร์ต 2 แผ่นพร้อมปากกาเมจิก 2 ด้ามสำหรับเขียนและขอตัวแทนนักเรียนจำนวน 2 คนมาเป็นผู้บันทึกคำตอบ
15. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่า การทำงานร่วมกับผู้อื่น ควรปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ให้ตัวแทนนักเรียนคนที่ 1 เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นที่ 1 (แนวคำตอบ ต้องมีความไวใจซึ่งกันและกัน เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองและเพื่อนร่วมงาน มีการวางแผนร่วมกัน)

<p>16. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่า หากเพื่อนร่วมงานไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองและเพื่อนร่วมงาน ไม่มีการวางแผนร่วมกัน จะมีผลต่อการปฏิบัติงาน อย่างไร ให้ตัวแทนนักเรียนคนที่ 2 เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นที่ 2</p> <p>(แนวคำตอบ ทำให้การปฏิบัติงานไม่ราบรื่น ไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้)</p> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>17. ครูอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ”</p> <p>18. ให้นักเรียนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Pre-test)</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>4.1 กระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน 2 แผ่น</p> <p>4.2 ปากกาเมจิก สีน้ำเงิน/สีแดง จำนวน 2 แท่ง</p> <p>4.3 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ”</p> <p>4.4 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <p>5.1 สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>5.2 การตอบคำถาม</p> <p>5.3 การทดสอบความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม</p>

<p style="text-align: center;"><b>ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ”</b></p> <p>1. มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและเป้าหมายที่เห็นพ้องต้องกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานที่</p> <p>2. เปิดเผยมต่อกันและการเผชิญหน้าเพื่อแก้ปัญหา เป็นสิ่งสำคัญต่อการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>3. สนับสนุนและไว้วางใจกัน สมาชิกในทีมจะต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน</p> <p>4. ความร่วมมือและการให้ความขัดแย้งในทางสร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มหรือทีมจะต้องทำงานอย่างหนักในอันที่จะทำให้เกิดความร่วมมือ</p> <p>5. กระบวนการทำงานและการตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสม งานที่มีประสิทธิภาพนั้นทุกคนควรจะต้องคิดถึงงานหรือคิดถึงผลงานเป็นอันดับแรก</p>
---





## กิจกรรมที่ 2

### หอคอยแห่งการเรียนรู้

#### 1. จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน

#### 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์

1. ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตามความสมัครใจ เมื่อครบแล้วให้นั่งลง
2. ให้แต่ละคนในกลุ่มนับ 1 – 5
3. ครูบอกให้คนที่นับ 1 ยกมือขึ้นแล้วไปรวมกลุ่มกันใหม่เป็นกลุ่มที่ 1
4. ครูบอกให้คนที่นับ 2 ยกมือขึ้นแล้วไปรวมกลุ่มกันใหม่เป็นกลุ่มที่ 2 และทำแบบนี้จนได้กลุ่มใหม่ครบ 5 กลุ่ม
5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารับอุปกรณ์ ได้แก่ หลอดดูด 5 หลอด กรรไกร 1 อัน เทปกาว 1 ม้วน ลูกแก้ว 1 ลูก ที่ครูเตรียมไว้ให้
6. ให้แต่ละกลุ่มสร้างหอคอยให้สูงที่สุดและมีลูกแก้วอยู่บนหอคอย ภายในเวลา 10 นาที โดยสมาชิกในกลุ่มห้ามพูดคุยกัน กลุ่มใดทำได้สูงที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ
7. เมื่อครบ 10 นาที ครูให้ทุกกลุ่มหยุด และตรวจผลงานแต่ละกลุ่ม
8. ให้แต่ละกลุ่มสร้างหอคอยเช่นเดิม ภายในเวลา 10 นาที โดยครั้งนี้แต่ละกลุ่มโหวตเลือกหัวหน้าและสมาชิกช่วยกันกำหนดบทบาทในการทำงาน ช่วยกันวางแผนสร้างหอคอยให้สูงที่สุดและมีลูกแก้วไว้บนหอคอย
9. เมื่อครบ 10 นาที ครูให้ทุกกลุ่มหยุด และตรวจผลงานแต่ละกลุ่ม กลุ่มที่สูงที่สุดและไม่ล้มเป็นกลุ่มชนะ

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้

10. ครูสัมภาษณ์กลุ่มที่สร้างหอคอยได้สูงที่สุดและกลุ่มที่สร้างหอคอยได้ต่ำที่สุด/กลุ่มที่สร้างไม่สำเร็จ ด้วยประเด็นคำถาม ดังนี้
  - การสร้างหอคอยครั้งแรกแต่ละกลุ่มประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - การสร้างหอคอยครั้งที่สองแต่ละกลุ่มประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ถ้าการทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่มีการสื่อสารกัน ไม่ทำความเข้าใจกันจะเกิดผลอย่างไร
  - หัวหน้ากลุ่มมีบทบาทอย่างไรในการทำงานครั้งนี้
  - สมาชิกในกลุ่มมีบทบาทอย่างไรในการทำงานครั้งนี้
  - กลุ่มที่ประสบความสำเร็จ/ไม่ประสบความสำเร็จ มีขั้นตอนในการทำงานอย่างไร

<p>11. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก 2 ด้าม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนผังมโนทัศน์ (Mind Mapping) เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มระหว่างเพื่อนร่วมงานที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ เมื่อเสร็จแล้วส่งตัวแทนนำเสนอ</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <p>12. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>13. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้จะปฏิบัติอย่างไร</p> <p>14. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน”</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>4.1 หลอดดูด 250 หลอด</p> <p>4.2 กรรไกร 5 อัน</p> <p>4.3 เทปกาว 5 ม้วน</p> <p>4.4 ลูกแก้ว 5 ลูก</p> <p>4.5 กระดาษฟลิปชาร์ต 5 แผ่น</p> <p>4.6 ปากกาเมจิก 10 ด้าม</p> <p>4.7 ใบความรู้ เรื่อง “การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน”</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <p>5.1 สังเกตการทำงานเป็นกลุ่มของนักเรียน</p> <p>5.2 การนำเสนอผังมโนทัศน์ (Mind Mapping)</p>

**ใบความรู้ เรื่อง “การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน”**

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีในการทำงาน

1. มีการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ คือ มีการกำหนดตำแหน่งและหน้าที่ของบุคลากรทุกคน มีขอบเขตและขั้นตอนของหน้าที่ มีสายการบังคับบัญชาที่ชัดเจน
2. มีความเป็นประชาธิปไตยในการทำงาน บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบวิธีการทำงาน
3. มีความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน เชื่อถือและไว้วางใจกัน ให้เกียรติในความสามารถและตำแหน่งหน้าที่ซึ่งกันและกัน
4. มีความสามัคคีกัน ทุกคนต้องยอมรับว่างานขององค์กรจะประสบความสำเร็จได้ก็เนื่องมาจากความสำเร็จของทุกคน ทุกภาคส่วนในองค์กร
5. มีการช่วยเหลือกันในขอบเขตที่เหมาะสม คนอยู่ร่วมกันย่อมต้องพึ่งพาอาศัยกัน จึงจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามความสมควร

ที่มา : (สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์, 2558, หน้า 141-142)

สื่อและอุปกรณ์



หลอดดูด



กรรไกร



เทปกาว



ลูกแก้ว



ภาพตัวอย่างการทำหอคอย



### กิจกรรมที่ 3

#### คิดอย่างไรเสนอแนะอย่างไร

#### 1. จุดประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม
- 1.2 เพื่อให้นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 1.4 เพื่อให้นักเรียนได้แนวคิดในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

#### 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน
2. แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่ออ่านกรณีตัวอย่าง กลุ่มละ 1 เรื่อง ดังนี้
  - เรื่องที่ 1 น้ำผึ้งขม
  - เรื่องที่ 2 คุณนายสอึ้ง
  - เรื่องที่ 3 คุณนายปาก
  - เรื่องที่ 4 มันจะมากเกินไปแล้ว
  - เรื่องที่ 5 อย่าแต่งแต้มสีสันที่มันไม่ใช่ศิลปะ
3. ครูแจกใบงานแต่ละเรื่องให้ครบตามจำนวนสมาชิกภายในแต่ละกลุ่ม ร่วมกันศึกษาพร้อมตอบคำถาม และให้ทุกคนเขียนคำตอบลงในใบงานของตนเอง (ใช้เวลา 15 นาที)
4. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนนับ 1 ถึง 5 แล้ว
  - คนที่นับ 1 ของทุกกลุ่มไปรวมกันเป็นกลุ่มใหม่
  - คนที่นับ 2 ไปรวมกับคนที่นับ 2 ของทุกกลุ่ม
  - คนที่นับ 3 ไปรวมกับคนที่นับ 3 ของทุกกลุ่ม
  - คนที่นับ 4 ไปรวมกับคนที่นับ 4 ของทุกกลุ่ม
  - คนที่นับ 5 ไปรวมกับคนที่นับ 5 ของทุกกลุ่ม
5. ให้สมาชิกในกลุ่มใหม่ แต่ละคนนำเสนอผลการศึกษา ที่ได้ศึกษาในข้อที่ 3 จนครบทั้ง 5 คน

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้

6. ถามนักเรียนว่า
  - จากเรื่องที่ 1 น้ำผึ้งขม (วิสนี คุณนายปลัดอำเภอ) ถ้านักเรียนเป็นวิสนี จะปฏิบัติตนอย่างไร/ ถ้านักเรียนเป็นปลัดอำเภอและวิสนีมีพฤติกรรมแบบนี้ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
  - เรื่องที่ 2 คุณนายสอึ้ง ถ้านักเรียนเป็นคุณนายสอึ้ง จะปฏิบัติตนอย่างไร ถ้านักเรียนเป็นนายอำเภอและคุณนายสอึ้งมีพฤติกรรมแบบนี้ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

- เรื่องที่ 3 คุณนายปาก... ถ้านักเรียนเป็นคุณนายจู้รี จะปฏิบัติตนอย่างไร/  
ถ้านักเรียนเป็นนายอำเภอและคุณนายจู้รีมีพฤติกรรมแบบนี้ นักเรียนจะ  
ปฏิบัติอย่างไร
  - เรื่องที่ 4 มันจะมากเกินไปแล้ว ถ้านักเรียนเป็นสุดใจจะปฏิบัติตนอย่างไร
  - เรื่องที่ 5 อย่าแต่งแต้มสีสันที่มันไม่ใช่ศิลปะ ถ้านักเรียนเป็นสมรศรี เป็นนورا  
จะปฏิบัติตนอย่างไร
7. ครูผู้สอนระบุลักษณะนิสัยด้านมนุษยสัมพันธ์ของตัวละครเอก ในแต่ละเรื่อง ดังนี้  
(แนวคำตอบ)
- เรื่องที่ 1 น้ำผึ้งชม (วิสณี คุณนายปลัดอำเภอ)
- วิสณีถูกดูแคลนครอบครัวสามี  
วิสณีควรมองว่าครอบครัวของสามีก็เหมือนครอบครัวของตนเอง เป็น  
ครอบครัวเดียวกัน ไม่ควรดูถูกดูแคลนและควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน ถือ  
เป็นการให้เกียรติสามีด้วย
  - วิสณีไม่ต้อนรับ ไม่ทักทาย เพื่อนสามีที่มาเยี่ยมบ้าน  
วิสณีควรมองว่าเพื่อนของสามีก็เหมือนเพื่อนของตนเอง ควรมีการทักทาย  
ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบบ้าง
  - วิสณีไม่ให้เกียรติสามี  
วิสณีควรให้เกียรติสามีตนเอง ไม่ควรด่าด้วยคำรุนแรง ควรใช้คำพูดที่ไพเราะ  
เสนาะหู
- เรื่องที่ 2 คุณนายสอิ่ง (คุณนาย นายอำเภอ)
- คุณนายสอิ่งหนึ่งงานมาเฝ้าสามีที่ทำงานเพราะความหึงหวง  
คุณนายสอิ่งควรให้เกียรติและเชื่อใจสามี ไม่ควรแสดงพฤติกรรมที่ไม่  
เหมาะสมทำให้สามีรู้สึกอับอาย
- เรื่องที่ 3 คุณนายปาก... (คุณนายจู้รี)
- คุณนายจู้รีจู้จุกจิก ขี้บ่น พุดไม่ไพเราะ ใช้ความรุนแรง และไม่รับฟัง  
ความคิดเห็นของผู้อื่น คุณนายจู้รีควรมองว่าทุกคนไม่ว่าจะอาชีพใด  
สถานะใด ต่างต้องการได้รับการยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน  
ต้องการคำชม คำพูดที่ไพเราะ มีผู้รับฟังความคิดเห็นของตน
- เรื่องที่ 4 มันจะมากเกินไปแล้ว (สุดใจ เพื่อนบ้าน)
- สุดใจไม่เกรงใจเพื่อนบ้าน  
สุดใจควรมีความเกรงใจผู้อื่น คือ นึกถึงผู้อื่น สิ่งที่ทำอยู่ทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน  
หรือไม่ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้างว่าถ้ามีเพื่อนบ้านซื้ออาหารมาให้เรา  
ทำกับข้าวให้บ่อย ๆ เราจะรู้สึกอย่างไร

<p>เรื่องที่ 5 อย่าแต่งแต้มสีสันที่มันไม่ใช่ศิลปะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมรศรีและวรา นินทาว่าร้ายทำให้ผู้อื่นเสียหาย</li> </ul> <p>สมรศรีและวรา ควรคิดว่าการนินทาว่าร้ายให้ผู้อื่นเสียหาย จะไม่เกิดผลดีกับตัวเองและผู้อื่นเลย การนินทาทำให้ผู้ฟังมองดูเราต่ำลง การนินทาจะมีการเพิ่มเติมความรู้สึกที่คาดว่าจะเข้าไป ซึ่งเมื่อพูดต่อ ๆ มาก ๆ เข้า อาจไม่เหลือ ความจริงอยู่เลยก็ได้ ย่อมส่งผลให้ผู้ถูกนินทาได้รับความเสียหาย</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <p>8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปในประเด็น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การยอมรับและนับถือตนเองและผู้อื่น</li> <li>2) ความซื่อสัตย์และความไว้วางใจต่อกัน</li> <li>3) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น</li> <li>4) การมีส่วนร่วมและรู้จักการแบ่งปัน การเสียสละ หรือรู้จักการให้</li> <li>5) มีความยืดหยุ่น</li> </ol> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>9. สรุปตามใบความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>4.1 ใบงาน</p> <p>เรื่องที่ 1 น้ำผึ้งขม</p> <p>เรื่องที่ 2 คุณนายสีอิ้ง</p> <p>เรื่องที่ 3 คุณนายปาก...</p> <p>เรื่องที่ 4 มันจะมากเกินไปแล้ว</p> <p>เรื่องที่ 5 อย่าแต่งแต้มสีสันที่มันไม่ใช่ศิลปะ</p> <p>4.2 ใบความรู้</p> <p>เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <p>5.1 สังเกตพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน</p> <p>5.2 สังเกตพฤติกรรมการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</p>



## เรื่องที่ 1 น้ำผึ้งขม

### “น้ำผึ้งขม”

วัฒน์ปลัดหนูรูปหล่อแต่งงานกับวิสนีรองนางงามจังหวัด ในวันแต่งงานแขกเหรื่อมาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง วัฒน์และวิสนีมีความสุขมาก โดยเฉพาะวัฒน์ซึ่งเคยมีชีวิตที่ยากลำบากตลอดชีวิตวัยเด็ก เพราะพ่อแม่เขายากจน แต่โชคดีที่เขารูปหล่อ บุคลิกภาพดี จึงทำให้เขาก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่อย่างรวดเร็ว 6 เดือนผ่านไป ชีวิตครอบครัวเขาก็ยังเต็มไปด้วยความหวานชื่น จนกระทั่งวันหนึ่งญาติของเขาซึ่งเป็นชาวนามาจากต่างจังหวัดมาขอพักที่บ้านของเขา 3 วัน ภรรยาของเขาบอกเขาว่า

วิสนี : คุณวัฒน์ คุณจะให้ญาติพักข้างบนบ้านหรือคะ

วัฒน์ : อ้าว ! แล้วจะให้เขาพักที่ไหนล่ะ?

วิสนี : ก็ห้องเก็บของข้างล่างไงล่ะ เดี่ยวให้แจ้วมันกวาดเสียหน่อยก็แล้วกัน

วัฒน์ : คุณวิสนี... (วิสนีไม่ฟังเสียง เธอยืนเซิดหน้า) คุณให้ญาติผมพักให้ห้องนั้นได้อย่างไร ห้องแคบนิดเดียว ข้างบนมีห้องกว้างเหลืออยู่

วิสนี : งั้นก็ตามใจคุณ (แล้วเธอก็เดินสะบัดหน้าไปทันที)

(วัฒน์ยืนงงอยู่พักหนึ่ง แล้วเดินหลบไปทางหน้าบ้านก็พอดีเห็นชาวน์เพื่อนที่ทำงานเดินเข้าประตูบ้านมา เขาจึงเข้าไปในห้องรับแขก สักครู่ วิสนีก็เดินหน้าบอกบุญไม่รับ ออกมา)

วิสนี : นี่คุณ ญาติคุณจะพักในห้องพักข้างบนได้อย่างไร เดี่ยวที่นอนฉันก็เลอะหมด เมื่อกี้ก็ยังทำน้ำหมากกรดโต๊ะรับแขกของฉันเลย ไม่เคยพบไม่เคยเห็นชาวนาสกปรก

วัฒน์ : (หน้าแดงด้วยความอายระคนโกรธ) คุณพูดอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร ฉันก็เป็นลูกชาวนานะ

วิสนี : นั่นแหละ คุณก็เหมือนกัน ใจจริง ๆ เขาเอาของมาให้ก็ไม่รับ คุณจะกินอุตมคติไปถึงไหน จนแล้วยังไงอีก

วัฒน์ : (กำหมัดแน่น.....)

พฤติกรรมของวิสนีเป็นเช่นนี้ ก็เพราะเธอไม่ได้อ่านสุภาษิตที่ว่า

“การนิทาตาทอผ้าว่าชั่วถ้อย เป็นคนน้อยปัญญาเสียราศรี

ถึงร้างลาหย่าหาใหม่วิสัยมี ชายที่ติฐูกำพิตที่จิตไป”

ที่มา: สมพร สุทัศนีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## เรื่องที่ 2 คุณนายอึ้ง

### “คุณนายอึ้ง”

แมวคนรับใช้บ้านคุณนายอึ้งมีหน้าที่คอยจับตาดูสามีของคุณนายอึ้งเสมอ เพราะเธอได้รับคำสั่งจากคุณนายว่า วันนี้นายอำเภอพูดคุยกับหญิงสาวหรือพนักงานสาวบนอำเภอหรือไม่ เนื่องจากบ้านพักอยู่หลังอำเภอห่างจากอำเภอ 50 เมตร แมวจะต้องวิ่งขึ้นวิ่งลงบนอำเภออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ในเวลาต่อมา มีพนักงานพิมพ์ดีดสาวคนหนึ่งชื่อพัชรา พัชราย้ายมาจากต่างจังหวัด เธอเป็นคนมีความรู้ด้านภาษาเป็นอย่างดี นอกจากการพิมพ์ดีดแล้วเธอยังมีความสามารถในการร่างจดหมายทางราชการด้วย เพราะเคยทำงานด้านสารบรรณมาก่อน นายอำเภอจึงรู้สึกสบายใจขึ้นเพราะได้พัชรามาช่วยได้ตอบจดหมายอีกแรงหนึ่ง เรื่องราวจึงเกิดขึ้น

แมว : คุณนายขา แมวเห็นท่านกำลังคุยกับพนักงานใหม่จู้จี้ ๆ พนักงานสาวและสวยด้วย

คุณนาย : แกว่าอะไรนะ ยายแมว

แมว : พนักงานพิมพ์ดีดคนใหม่มักจะเข้าไปคุยจู้จี้กับนายอำเภอเสมอ เมื่อเช้าหนูเข้าไปเห็นคุยกันอยู่

คุณนาย : เขาคุยอะไรกันแกได้ยินไหม (ใจเธอเต้นตุบตาม)

แมว : หนูไม่ได้ยินหรอกค่ะ

เย็นวันนั้น เมื่อนายอำเภอก้าวขึ้นบันไดชั้นสุดท้าย คุณนายก็ตรงรี่เข้ามาถามทันที

คุณนาย : วันนี้หน้าบานเชียว แม่เลขาหน้าใหม่สุดสวย เข้าไปคุยกันทั้งวันใช่ไหม?

นายอำเภอ : (หน้าบึ้งทันที) ใครบอกคุณล่ะ เขาเป็นพนักงานพิมพ์ดีด แล้วเขาก็ไม่เข้าไปคุยทั้งวัน

มีงานเขาก็เข้าไปเสนอเซ็นก็เท่านั้น (นายอำเภอพูดแล้วก็เดินเข้าห้องทันที)

ตั้งแต่วันนั้นมาคุณนายรู้สึกหวั่นวิตกเป็นอันมาก เธอมิได้เป็นอันทำงานสอนเด็ก เธอเป็นครูสอนในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง บ่อยครั้งที่เธอฝากเด็กไว้กับเพื่อนครู แล้วนั่งรถกลับมาที่อำเภอเมื่อเดินขึ้นมาบนอำเภอ เธอก็ตรงรี่เข้าไปในห้องนายอำเภอทันที บางครั้งเธอก็พบนายอำเภอกำลังสั่งงานพนักงาน ถ้าเธอพบเหตุการณ์เช่นนั้น เธอจะแสดงกิริยาไม่ดี คือจะเดินกระเท็บเท้าดังปัง ๆ ออกมา จนพนักงานเสมียน และบรรดาข้าราชการต่าง ๆ พวกกันเอือมระอา บางคนก็ขบขันและสมเพช

(ใกล้เที่ยงวันหนึ่ง ข้าราชการฝ่ายปกครองจับกลุ่มคุยกัน)

โฉมศรี : เธอเห็นคุณนายอึ้งไหม หมู่นี้ขึ้นมาอำเภอบ่อยเชียว

พิศรา : โอ๊ย! เห็นแล้ว ฉันเห็นแกเดินยังกะเจ๊กต้นไฟ กลัวเขาขโมยนายอำเภอไปมั่ง

ชไม : ประสาทละก็ไม่ว่า พนักงานคนก่อนก็อยู่ไม่ได้ เพราะลมเพชรหึงของแก

โฉมศรี : มาแล้ว! มาแล้ว! ลมเพชรหึงมาแล้ว

(คุณนายรีบจำเข้าไปในห้องทำงาน พนักงานต่าง ๆ ก็มองหน้ากันแล้วหัวเราะคิก ๆ แล้ววงก็แตก สักครู่หนึ่ง คุณนายก็เดินหน้าเจื่อนออกมา ผ่านหน้าพนักงานคนใหม่ลงไปข้างล่าง)

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นประโคมข่าวว่า “ภรรยาอดขี้หึงของท่านนายอำเภอคอร์ปชั้นเวลาไปเฝ้าสามีอยู่ที่อำเภอ.....” นายอำเภอรู้สึกอับอายมากที่ภรรยาประพฤติเช่นนั้น จึงมีปากเสียงไม่เว้นแต่ละวัน

ที่มา: สมพร สุทัศนีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## เรื่องที่ 3 คุณนายปาก...

## “คุณนายปาก...”

คุณนายจรีมีบุตรสาว 2 คน เธอมีสามีเป็นนายอำเภอ คุณนายจรีมีคนรับใช้อยู่ 3 คน ทุกวันคุณนายจะต้องลงมาตรวจดูการทำงานของคนรับใช้ เนื่องจากรอบ ๆ บ้านมีต้นไม้หลากหลายชนิด ทำให้ไปไม้ร่วงหล่นมากมาย คนใช้ 2 คน ก็ต้องรีบลงมากวาดใบไม้ คุณนายก็เดินลงมาตอนเช้าวันหนึ่ง

คุณนาย : นี่แจ้วตรงนั้นอีก 3 ใบ เออ! นั่นแหละ ตรงแหละ ตรงนี้อีก 4-5 ใบ กวาดให้มันสะอาดหน่อยซี

แจ้ว : โธ่! คุณนาย มันก็หล่นมาที่หลังค่ะ

คุณนาย : แกไม่ต้องมาเถียงฉัน อ้าว ! แม่แจ้วยืนเซ่ออยู่ทำไมละ แกละก็ชอบยืนเหม่อเสมอ คุณนายพูดพลางเดินขึ้นไปในครัว เพื่อดูแลคนรับใช้หุงหาอาหาร เมื่อไปถึงในครัว คุณนายก็เริ่มสอดสายสายตาจับพลันก็เห็นไข่ดาวในจานพลาสติก

คุณนาย : โอ๊ย! ตายแล้ว! ตายแล้ว! แกทำไมไม่จดจำฮีแม่ปู้ว่าไม่ให้ใช้จานพลาสติกใส่ของร้อน มันจะละลายสารเคมี อู๊ยยตาย! ดูซี เทซอสจนเต็มจาน

ปู้ : คุณนายซากี่จานกระเบื้องมันไม่พอนี้คะ

คุณนาย : อ้าว ! ไปไหนหมดล่ะ

ปู้ : ก็คุณนายให้ปู้ใส่ของไปให้ข้างบ้าน 4 ใบแล้ว

คุณนาย : อู๊ยยตาย! แกเอาของไปให้เขาแล้วทำไมไม่เอาคืนมาล่ะ จานฉันใบละหลายสตางค์นะ

ปู้ : โธ่! คุณนายหนุ่ยยังไม่มีเวลา พอหนุ่ยจะไปเอาคืน คุณนายก็บอกว่า เตี้ยวค่อยไป คุณนายก็ใช้ให้หนุ่ยทำอย่างอื่นก่อน

คุณนาย : หยุดเดี๋ยวนี้ละ แกช่างเถียงตีนัก (ว่าแล้วคุณนายก็ขว้างจานไข่ดาวใส่หน้าคนรับใช้ทันที) วันรุ่งขึ้น คนรับใช้ทั้ง 3 คน หอบผ้าผ่อนกลับบ้านไปก่อนที่คุณนายจะตื่นเสียอีก

ที่มา: สมพร สุทัศนีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### เรื่องที่ 4 มันจะมากเกินไปแล้ว

#### “มันจะมากเกินไปเสียแล้ว”

สุดใจเป็นเพื่อนบ้านที่ย้ายมาอยู่ข้างบ้านของถนนจันทน์ สุดใจมักจะเป็นคนโวยวายเมื่อกลับบ้านเธอจะบ่นเสมอว่าเหนื่อย ทำงานหนัก ต้องซักผ้าทุกวัน ไหนจะของสามี ไหนจะของลูก ไหนจะทำกับข้าว ถนนจันทน์ที่สาวถนนจันทน์เป็นคนใจอ่อน และเธอเป็นคนชอบทำกับข้าว เธอจึงแบ่งกับข้าวที่ทำไปให้สุดใจแทบทุกเย็น สุดใจก็ดีใจมาก

สุดใจ : พี่ถนนจันทน์ทำกับข้าวอร่อย อร่อย แพนหนูเค้าชอบฝีมือลาบไก่ของพี่จังเลย พรุ่งนี้หนูจะซื้อไก่มาให้พี่ทำอีกนะ

ถนนจันทน์ : จ๊ะ (อมยิ้มด้วยความพอใจ) (วันต่อ ๆ มา สุดใจมักจะซื้อกับข้าวสด ๆ มามากมายจนหอบแทบไม่ไหว)

สุดใจ : พี่ถนนจันทน์ วันนี้พี่ทำลาบไก่ให้หนูหน่อย แล้วนี่ปลาสำลีทำทอดมัน และนี่ผักสำหรับยำสลัด แพนหนูชอบ พี่ทำอร่อยนะพี่ถนนจันทน์นะ

ถนนจันทน์ : ค่ะ พี่เขามีฝีมือ (เธอยิ้มจืด ๆ เพราะสงสารพี่สาวที่ต้องทำกับข้าว 3 อย่าง เพื่อเอาใจเพื่อนบ้าน)

(สุดใจก็ยังคงซื้อกับข้าวมาให้ถนนจันทน์ทำอยู่เสมอ บางวันให้ทำอาหารมื้อกลางวันให้ด้วย บางวันก็มารับประทานที่บ้านถนนจันทน์ทั้งกลางวันและเย็น ติด ๆ กันเป็นสัปดาห์ นอกจากนี้ตอนกลางวันเธอจะฝากภาระไว้ให้ถนนจันทน์ช่วยให้อาหารลูกสุนัขเกือบทุกวัน เพราะถนนจันทน์เป็นคนทำงานบ้าน ถนนจันทน์รู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก เพราะเธอรู้สึกว่าพี่สาวของเธอเหนื่อย และมาอารมณ์เสียกับเธอ)

ที่มา: สมพร สุทัศนีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## เรื่องที่ 5 อย่าแต่งแต้มสีสันมันไมใช่ศิลปะ

หน้า 16

## “อย่าแต่งแต้มสีสันมันไมใช่ศิลปะ”

สมรศรี : นี้อาได้ข่าวว่ามาลีเขามีอะไร ๆ กับมานพแน่ะ ฉันท้ายินเขาพูดกันว่ามาลินั่งรถของมานพบ่อย ๆ

วรา : ฉันท้าข่าวว่า มานพทะเลาะกับภรรยาบ่อย ๆ ด้วย

สมรศรี : ทำจะจริงละมั้ง วันก่อนเห็นนั่งพิมพ์ติดอยู่ด้วยกัน เดินอยู่แถว ๆ หน้าโรงหนัง ด้วย

วรา : ทำจะแอบไปดูหนังด้วยกันละสิ คนอาไร ไม่รู้จักกาย รู้ว่าเขามีลูกมีเมียอยู่แล้วยัง ... (วราพูดยังไม่ทันขาดคำก็เหลือบไปเห็นมาลี ... หอบเอกสารเข้าห้องมา เธอจึงรีบเปลี่ยนเรื่องพูดทันที) อุตตาย! มาลีวันนี้เธอแต่งตัวสวยจัง เข้มกัลถันนี่เก๋อย่าบอกใครเชียว

มาลี : ขอบคุณค่ะ (พูดพร้อมกับวางเอกสารไว้บนโต๊ะ)

สมรศรี : เอกสารอะไรเออะแยะ กำลังทำวิจัยหรือจ๊ะ

มาลี : จะ กำลังทำวิจัยตลาดให้ผู้จัดการ และช่วยคุณมานพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่ะ

วรา : ตาย! เก่งจังเลย สวย เก่งแล้วยังขยันอีกด้วย

มาลี : ขอบคุณค่ะ เดี่ยวขอตัวไปธุระที่ห้องผู้จัดการหน่อยนะคะ (มาลีเดินจากไป)

สมรศรี : เห็นไหมเธอ เขาบอกว่ากำลังวิเคราะห์ข้อมูลให้มานพด้วย อย่างนี้ มารตีภรรยามานพ มีหึงแหย่หรือ อ้อ! มารตีเดินมาพอดี

วรา : มารตีเป็นไงบ้าง สุขสบายดีหรือ

มารตี : สบายดีจ๊ะ ถ้ามทำไมหรือ

สมรศรี : ตาย ตาย! เธอซึ่งไม่รู้จักรู้ร้อนรู้หนาวบ้างเลยหรือนี่ ระวังเถอะคุณมานพเค้าจะมีคนอื่นมาครอบครอง

วรา : เธอรู้หรือเปล่า มานพกับมาลินะเขานั่งรถไปไหนต่อไหนกันบ่อย ๆ เวลาทำงานละก็จู้จี้กันเชียว ได้ข่าวว่า มาลีเขากำลังทำวิจัยให้มานพด้วยนะ เขาออกไปเก็บข้อมูลการตลาดกันไม่เว้นแต่ละวัน

มารตี : (หน้าถอดสี เธอรีบเดินออกไปข้างนอกทันที)  
(วันรุ่งขึ้นข่าวการทะเลาะครั้งใหญ่ระหว่างมารตีกับมานพก็แพร่ไปทั่วสำนักงาน ส่วนมาลินั้นเธอไม่รู้เรื่องและไม่ได้มีความรู้สึกนึกคิดไปในทางชู้สาวกับมานพ แต่ที่เธอไปไหนกับเขาเพราะต้องทำงานร่วมกันและเธอก็ทราบจากเพื่อนสนิทว่า สมรศรีกับวราชอบเอาเรื่องนี้ไปนินทาว่าร้ายเธอในทางเสียหาย เธอจึงคิดว่าเธอจะไม่ติดต่อสัมพันธ์กับคนที่ไม่จริงใจต่อไป แต่สิ่งหนึ่งที่เธอคิดไม่ออกว่าจะพูดอย่างไรกับมารตีภรรยามานพ เพราะทุกครั้งที่มารตีเดินผ่านเธอ หล่อนจะพูดจาเหน็บแนม อ้อมค้อม ประชดประชัน เธอจึงเลิกล้มความตั้งใจที่จะช่วยเธอให้ดับความร้อนในใจ เพราะเธอทราบว่าชีวิตในครอบครัวของหล่อนแตกร้าง เพราะลมเพชรหึง และแล้ววันหนึ่งเธอก็พบกับสมรศรีและวรา

สมรศรี : มาลีวันนี้ทำอะไรจ๊ะ วิจัยเสร็จแล้วหรือยัง

วรา : วันนี้แต่งตัวสวยจริง ๆ ตาย ตาย! เข้มขัดเส้นนี้สวยมากจริง ๆ ขอดูหน่อยได้มั๊ย

มาลี : (ปิดมือของวราออกอย่างแรง) มือสกปรกอย่ามาถูกเข็มขัดของฉันท้า (แล้วเธอก็เดินจากไป)

ที่มา: สมพร สุทัศนีย์. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



## ใบความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

### ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในปัจจุบัน เป็นเรื่องของการปรับตัว การวางตน ในแต่ละสถานการณ์ที่เหมาะสม ดังนั้นจึงต้องค้นพบความเป็นตัวเองและผู้อื่น ทั้งต้องตระหนักและ ให้ความสำคัญกับเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต รวมทั้งการปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมและ ประเพณีของสังคมที่ถูกต้องและเหมาะสม

**1. ความใส่ใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน** มนุษย์ต้องการความรักและการใส่ใจ เรื่องราวของตนเองอย่างจริงจัง จะเห็นว่าไม่มีใครอยากจะคบกับบุคคลที่ชอบสนใจแต่เรื่องราวของ ตนเอง แต่จะรู้สึกประทับใจหากมีการไถ่ถามทุกข์สุข และแสดงความเอาใจใส่ตนเอง

**2. ความซื่อสัตย์และความไว้วางใจต่อกัน** การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขจำเป็นต้องมี การไว้วางใจต่อกัน หากพบว่าไม่มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ย่อมเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกันอย่างรุนแรง ดังนั้นความไว้วางใจจึงเป็นเรื่องจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

**3. การยอมรับและนับถือตนเองและผู้อื่น** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต้องรู้จักตนเอง และยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะก่อให้เกิด ความเข้าใจผู้อื่นและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น นำไปสู่การนับถือและการให้เกียรติผู้อื่นด้วย การยอมรับซึ่งกันและกัน จึงเป็นการลดช่องว่างความแตกต่างระหว่างบุคคลและเปิดโอกาสแสดง ศักยภาพได้อย่างเต็มที่ การยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่นจึงถือเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

**4. การมีส่วนร่วมและรู้จักการแบ่งปัน การเสียสละ หรือรู้จักการให้** เป็นลักษณะ สำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมทำให้บุคคลรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของ สังคม เกิดการเรียนรู้และยอมรับกันในสมาชิกของกลุ่ม ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและนำไปสู่การแบ่งปัน การเสียสละ หรือการให้ในสิ่งที่ควรให้

**5. มีความยืดหยุ่น** เน้นความไม่แน่นอนทางสังคม เนื่องจากการตั้งเงื่อนไขในการคบ หาสมาคมเพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ยิ่งทำให้การสร้างสัมพันธภาพยากยิ่งขึ้นตามเงื่อนไข ที่กำหนด ดังนั้นหากต้องการพัฒนาสัมพันธภาพเพื่อให้เป็นไปตามทิศทางที่ควรจะเป็นตาม ที่ต้องการ จึงมีความจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น แต่ต้องอยู่ภายใต้หลักความเสมอภาคและความ ยุติธรรมในสังคม

**6. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น** เป็นการ แสดงความเห็นอกเห็นใจรวมทั้งการให้ออกาสผู้อื่นในการแก้ไขความผิดพลาด ย่อมสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้เกิดขึ้นได้

ที่มา: สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์ (2558, หน้า 111-112)





## กิจกรรมที่ 4 ฉันเป็นคนอย่างไร

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <p>1.1 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของตนเองได้</p> <p>1.2 นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูบอกให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม</li> <li>2. ครูแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น (แผ่นที่ 1)</li> <li>3. ให้นักเรียนเขียน ชื่อ-นามสกุล ของตนเองกลางหน้ากระดาษและพับกระดาษ ออกเป็น 2 ส่วน ด้านซ้ายเขียนหัวข้อ “ข้อดี” ด้านขวาเขียนหัวข้อ “ข้อเสีย”</li> <li>4. ให้นักเรียนเขียน ข้อดี ข้อเสีย ของตนเองให้ได้มากที่สุด (5 นาที)</li> <li>5. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนเก็บกระดาษ A4 แผ่นแรกไว้</li> <li>6. ครูแจกกระดาษ A4 อีกคนละ 1 แผ่น (แผ่นที่ 2)</li> <li>7. ให้นักเรียนทำกระดาษเหมือนแผ่นแรก</li> <li>8. ส่งกระดาษให้เพื่อนเขียน “ข้อดี” “ข้อเสีย” โดยไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน โดยวนจากซ้ายไปขวาจนครบทุกคน จนได้กระดาษชื่อของตนเองให้หยุด</li> <li>9. ครูแจกใบงานเรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)”</li> <li>10. นำข้อมูลจากกระดาษแผ่นที่ 1 และแผ่นที่ 2 มาเขียนในใบงานเรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)”</li> </ol> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</p> <p>ครูถามนักเรียนว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รายการในช่องที่ 1 ตนเองรู้และผู้อื่นรู้ คืออะไร (เปิดเผย)</li> <li>- รายการในช่องที่ 2 ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรู้ คืออะไร (จุดบอด)</li> <li>- รายการในช่องที่ 3 ตนเองรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้ คืออะไร (ซ่อนเร้น)</li> <li>- รายการในช่องที่ 4 ตนเองไม่รู้และผู้อื่นไม่รู้ คืออะไร (มีดমন)</li> </ul> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนี้</li> </ol> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. ครูแจกใบความรู้เรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)”</li> </ol>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>

**4. สื่อและอุปกรณ์**

- 4.1 กระดาษ A4 จำนวน 70 แผ่น
- 4.2 ใบงานเรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)” จำนวน 35 แผ่น
- 4.3 ใบความรู้เรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)” จำนวน 35 แผ่น

**5. การประเมินผล**

- 5.1 ตรวจสอบประเมินนิสัยการตัดสินใจ
- 5.2 สังเกตการนำเสนอ การอภิปรายผล

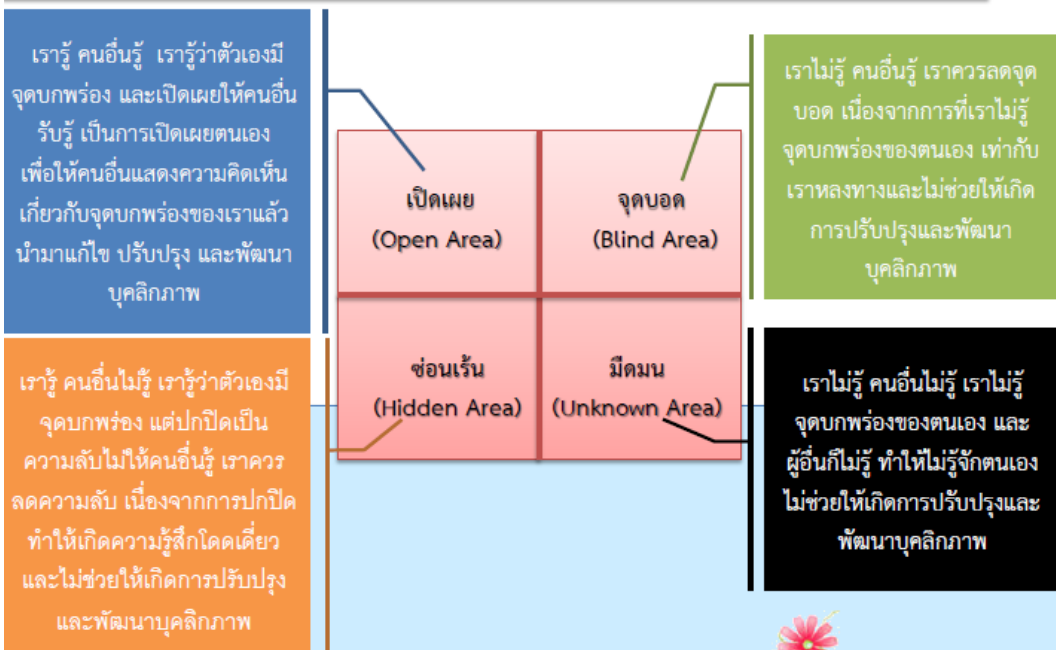
**ใบงานเรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)”**

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	1	2
ผู้อื่นไม่รู้	3	4

## ใบความรู้เรื่อง “หน้าต่างโจฮารี (Johary Window)”

### หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window)

โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี่ อินแกรม (Harry Ingham)





## กิจกรรมที่ 5

### นิสัยการจัดการชีวิต

#### 1. จุดประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์นิสัยการจัดการชีวิตของตนเอง
- 1.2 เพื่อให้นักเรียนเห็นข้อดี ข้อเสียของนิสัยการจัดการชีวิตแบบคนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบ

#### 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์

- ครูเกริ่นนำ ว่าแต่ละคนมีนิสัยพื้นฐานต่างกัน หากสังเกตและทำความเข้าใจ ก็จะช่วยให้อ่านใจตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น
- ครูแจกแบบประเมินนิสัยการจัดการชีวิตให้นักเรียนทุกคนทำ
- ครูสอบถามนักเรียนในชั้น ว่าใครชอบทำอะไรแบบมีขั้นตอน มีข้อสรุป (คนมีระเบียบ แบบแผน) และใครชอบทำอะไรโดยไม่ติดกับระเบียบขั้นตอน ชอบทำอะไรใหม่ ๆ (คนชอบการเปลี่ยนแปลง) สอบถามเพื่อน ๆ ว่า ใช่หรือไม่ (คำตอบของแต่ละคน)
- แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ร่วมกันวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของลักษณะทั้งสอง
- นำเสนอจนครบประเด็น (ไม่จำเป็นต้องครบทุกกลุ่ม)
- แจกใบความรู้ นิสัยการจัดการชีวิต ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษา ทำความเข้าใจ พร้อมทั้งให้ตอบคำถามว่า
  - 1) คนมีระเบียบ แบบแผน มีลักษณะเด่นที่จะเป็นประโยชน์ในสถานการณ์ลักษณะใดบ้าง
  - 2) คนชอบการเปลี่ยนแปลง มีลักษณะเด่นที่จะเป็นประโยชน์ในสถานการณ์ลักษณะใดบ้าง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้

###### ถามนักเรียนว่า

- จากการทำกิจกรรมนี้ได้ข้อคิดอะไร
- สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
- นักเรียนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้

##### ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้

- ครูกล่าวว่าผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง คือ ผู้ที่รู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าขณะนั้นตนเองรู้สึกอย่างไร มีความมั่นใจในตนเอง รู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง แสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

<p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป</li> <li>- ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่กำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิดความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง</li> </ul>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>4.1 แบบประเมินนิสัยการจัดการชีวิต</p> <p>4.2 ใบความรู้ นิสัยการจัดการชีวิต</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจแบบประเมินนิสัยการจัดการชีวิต</li> <li>- สังเกตการนำเสนอ การอภิปรายผล</li> </ul>

### 5.1 แบบประเมินนิสัยการจัดการชีวิต

คำถามต่อไปนี้ไม่มีถูกผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงความเป็นตัวเรามากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหน้าข้อความนั้น หลีกเลี่ยงการเลือกสิ่งที่เราอยากเป็น คิดว่าน่าจะเป็น หรือที่เราคิดว่าดี

#### ตอบคำถามทั้งหมดก่อนที่จะอ่านรายละเอียดด้านล่าง

ชอบทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน มีระบบระเบียบ เป็นไปตามแบบแผน		ชอบทำอะไรสบาย ๆ ไม่ยึดติด ขั้นตอน คิดหาวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ
ชอบการตัดสินใจที่มีข้อสรุป มีความชัดเจน		ไม่ชอบการด่วนสรุป มักเปิดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจไว้ก่อน
ทำอะไรมักจะมีการวางแผนล่วงหน้า ต้องการเวลาในการคิดเตรียมการ ไม่ชอบสิ่งที่ยอยู่นอกแผน ถ้าไม่จำเป็น		ทำอะไรได้โดยไม่ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า ชอบแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ชอบจำกัดตัวเองกับแผนมากเกินไป
ยึดถือกำหนดการที่วางไว้โดยเคร่งครัด ไม่ชอบให้มีการเปลี่ยนแปลงกัน มีระเบียบ ตรงต่อเวลา		ไม่ค่อยยึดถือกับกำหนดการที่วางไว้ ชอบความยืดหยุ่น สบาย ๆ ปรับตัวได้ตามสถานการณ์
มักมีเป้าหมายที่ชัดเจน และมุ่งไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้		เปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่มีได้ง่าย เมื่อได้รับข้อมูลหรือมีข้อคิดเห็นใหม่ ๆ

ค่าคะแนน =	ค่าคะแนน =
------------	------------

หากค่าคะแนนเป็นด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็นคนมีระเบียบ

หากค่าคะแนนเป็นด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็นคนไร้รูปแบบ ไม่ติดกับ

กฎเกณฑ์

ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีระเบียบมาก ไม่ชอบทำอะไรที่ขาดการวางแผน ไม่มีขั้นตอน บางคนไร้รูปแบบ ไม่ค่อยมีระเบียบกฎเกณฑ์ใด ๆ

ส่วนใหญ่แล้ว จะมีทั้งสองลักษณะ แต่มีด้านหนึ่งมากกว่า เป็นด้านที่เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติ ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ทั้งคู่ และสังคมทุกแห่งจะประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ

การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นตัวเรา ให้เราสามารถใช้ศักยภาพ ทำในสิ่งที่ถนัด และมีความสุข

## 5.2 ไบความรู้ นิสัยการจัดการชีวิต

คนเราแต่ละคนมีแนวโน้มตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน ในด้านการจัดการชีวิต บางคนชอบทำอะไรตามระเบียบขั้นตอน บางคนไม่ชอบทำตามกฎเกณฑ์ ลื่นไหลไปตามสถานการณ์ ไร้รูปแบบ คนส่วนใหญ่มักมีทั้งสองด้านอยู่ในตัว โดยด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตามทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

มีระเบียบ	ไร้รูปแบบ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- มักกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการไปสู่เป้าหมายนั้น</li> <li>- ทำอะไรต้องการให้สำเร็จ มีการสรุปปิดจบให้ชัดเจนภายในเวลาที่กำหนด</li> <li>- มักมีแผนสำรอง หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่คาดไว้</li> <li>- มีแนวโน้มจะทำอะไรล่วงหน้าตั้งแต่ต้น ไม่รอนจนใกล้หมดเวลา</li> <li>- ทำอะไรมีขั้นตอน มีกำหนดการ มีรูปแบบที่ชัดเจน มีประสิทธิภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ</li> <li>- พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและกำหนดการเสมอ หากพบอะไรใหม่ที่ท้าทาย</li> <li>- ทำอะไรไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ</li> <li>- ไม่ชอบทำอะไรตามขั้นตอน</li> <li>- ชอบเปิดทางเลือกให้กว้างไว้ โดยยังไม่สรุป</li> <li>- คิดหาวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ</li> <li>- มักรอนจนถึงนาทีสุดท้ายจึงค่อยเร่งงานให้เสร็จ อาศัยพลังกระตุ้นในช่วงนาทีสุดท้ายในการผลักดันงาน</li> <li>- เป็นคนลงมือทำอะไรตามสถานการณ์ได้ดีมากกว่าจะทำตามแผน มีความยืดหยุ่นสูง</li> </ul>

คนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบต่างก็ผลึกให้อีกฝ่ายหัวเสียได้โดยไม่เจตนา คนไร้รูปแบบไม่ชอบขั้นตอนมาจำกัดตัวเขา ขณะที่คนมีระเบียบจะกังวลและหงุดหงิดกับความไร้รูปแบบได้มาก

วิธีปฏิบัติกับคนที่ทำตามระเบียบขั้นตอน	วิธีปฏิบัติกับคนที่ทำอะไรไร้รูปแบบ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่นชมความสามารถในการทำงานเป็นระบบ มีการคิดตัดสินใจและการจัดการที่ดี</li> <li>- ให้เขามีส่วนได้รับรู้แผนงาน และหาข้อตกลงเรื่องขั้นตอนและกรอบเวลาร่วมกัน</li> <li>- หากทำงานด้วยกัน พยายามรักษาเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่นชมความยืดหยุ่นและการรู้จักผ่อนคลายในการทำงาน</li> <li>- ถ้าต้องตัดสินใจ ให้เวลาเขาสอบถามและมองหาทางเลือก</li> <li>- หลีกเลี่ยงการกดดันด้วยกำหนดการที่ไม่จำเป็น</li> <li>- ชี้แจงให้เข้าใจความสำคัญของขั้นตอนบางอย่างที่จำเป็น</li> </ul>





## กิจกรรมที่ 6

### มุด ลอด โดด

#### 1. จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

#### 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์

1. ครูบอกนักเรียนว่า กิจกรรมนี้ต้องแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ครูขออาสาสมัคร กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน
3. ครูขออาสาสมัคร กลุ่มที่ 2 จำนวน 6 คน
4. ส่วนที่เหลือให้เป็นกลุ่มที่ 3
5. ครูแจกเชือก 4 เส้น เส้นละ 2 คน ให้จับปลายเชือกและยืนคนละฝั่ง โดยให้เชือกแต่ละเส้นยื่นห่างกัน ประมาณ 1.5 เมตร
6. ครูแจกผ้าปิดตาให้กับนักเรียนกลุ่มที่ 2 จำนวน 6 คน
7. ครูบอกเงื่อนไขของกิจกรรมนี้ คือ ปิดตา ข้ามและลอดเชือก ดังนี้
  - เชือกเส้นที่ 1 ให้ข้าม
  - เชือกเส้นที่ 2 ให้ลอด
  - เชือกเส้นที่ 3 ให้ข้าม
  - เชือกเส้นที่ 4 ให้ลอด
8. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 ใช้ผ้าปิดตาและนั่งรอหลังเชือก
9. ครูบอกนักเรียนกลุ่มที่ 3 ช่วยกันบอกทางกับนักเรียนกลุ่มที่ 2 (ผู้ถูกปิดตา)
10. คนที่ 1 ของกลุ่มที่ 2 (ผู้ถูกปิดตา) ก้าวข้ามเชือกเส้นที่ 1 ลอดเชือกเส้นที่ 2 ก้าวข้ามเชือกเส้นที่ 3 และลอดเชือกเส้นที่ 4 ตามลำดับ เมื่อเสร็จแล้วให้เปิดตาและนั่งลง
11. เมื่อคนที่ 2 เริ่มก้าวข้ามเชือกเส้นที่ 1 ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ที่ถือเชือก เก็บเชือกทั้งหมด และกลุ่มที่ 3 ก็ยังคงบอกทางกับนักเรียนกลุ่มที่ 2 อยู่ (นักเรียนกลุ่มที่ 1 ผู้ถูกปิดตายังเข้าใจว่ายังมีเชือกอยู่)
12. ทำแบบนี้จนครบ 6 คน

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้

13. ครูถามนักเรียน
  - ครูถามนักเรียนกลุ่มที่ 3 ว่า “บอกทางให้กับเพื่อนที่ถูกปิดตาทั้งที่ได้เก็บเชือกหมดแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร”
  - ครูถามนักเรียนกลุ่มที่ 1 ว่า “เห็นเพื่อนกลุ่มที่ 2 โดนหลอก นักเรียนรู้สึกอย่างไร”
  - ครูถามนักเรียนกลุ่มที่ 2 ว่า “เมื่อเปิดตาและรู้ว่าโดนหลอก นักเรียนรู้สึกอย่างไร”

<p>ขั้นที่ 3 สรุปลองค์ความรู้</p> <p>14. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนี้</p> <p>15. ครูกล่าวถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ การคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกเห็นอกเห็นใจคนที่ถูกหลอกหรือถูกกระทำ เช่นเดียวกับชีวิตจริง ที่บางครั้งเรา เล่นสนุกจนลืมนึกถึงความรู้สึกของคนอื่น</p> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>แนวทางในการฝึกการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ</p> <p>16. สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ</p> <p>17. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกัน ได้</p> <p>18. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา</p> <p>19. แสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>- เชือก 4 เส้น ความยาว 2 เมตร</p> <p>- ผ้าปิดตาสีดำ</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <p>5.1 ซักถามเกี่ยวกับความรู้สึก การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p> <p>5.2 สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p>



เชือก 4 เส้น ความยาว 2 เมตร  
ผ้าปิดตาสีดำ

## กิจกรรมที่ 7

### สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <p style="text-align: center;">เพื่อให้นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูผู้สอนเขียนกระดาษที่มีหลายเลข 1, 2, 3 เท่ากับจำนวนผู้เล่น</li> <li>2. แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น</li> <li>3. ให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ที่เป็นสถานการณ์ความรุนแรง อาจเป็นความรุนแรงทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ</li> <li>4. ให้นักเรียนที่ได้             <ul style="list-style-type: none"> <li>หมายเลข 1 ให้นึกถึงประสบการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นคนนอก (ผู้ดู)</li> <li>หมายเลข 2 ให้นึกถึงประสบการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นผู้กระทำต่อคนอื่น</li> <li>หมายเลข 3 ให้นึกถึงประสบการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นผู้ถูกระทำ</li> </ul> </li> <li>5. ให้นักเรียนเขียนคำ 1 คำ หรือประโยค 1 ประโยคที่ใช้อธิบายสถานการณ์ตามหมายเลขที่ได้</li> <li>6. ให้นักเรียนที่ได้หมายเลข 1 2 และ 3 มาจับกลุ่มกัน ให้เล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และปรึกษากัน ช่วยกันคิดภาพที่สามารถสื่อได้ทั้งสามสถานการณ์และสามความรู้สึก ให้อยู่ในภาพเดียวกัน</li> </ol> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</p> <p style="text-align: center;">ถามนักเรียนว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) จากการทำกิจกรรมนี้ได้ข้อคิดอะไร</li> <li>2) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร</li> <li>3) นักเรียนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้</li> </ol> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. ครูผู้สอนสรุปว่าความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีกับใคร ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ ผู้ถูกระทำ หรือคนนอก ย่อมสร้างให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ และเป็นรอยร้าวที่ยากจะลบเลือน</li> </ol> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p style="text-align: center;">แนวทางในการฝึกการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ</li> <li>9. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้</li> </ol>

<p>10. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเราแสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงว่า เข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b> 60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b> กระดาษที่เขียนหมายเลข 1, 2, 3 เท่ากับจำนวนผู้เล่น</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> </ul>



## กิจกรรมที่ 8

### เป้าหมายชีวิต

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <p style="text-align: center;">เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p><b>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนดูภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียง แล้วให้นักเรียนช่วยกันกล่าวถึงบุคคลนั้น เช่น อาชีพ ความสำเร็จ บุคลิกภาพ</li> <li>2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันเล่าเรื่อง “บุคคลในอุดมคติ” ที่ตนเองเคารพ ศรัทธา และอยากดำเนินชีวิตตามแบบอย่างนั้น พร้อมบอกเหตุผล</li> <li>3. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มโหวตลงคะแนนว่าเรื่องของใครน่าสนใจที่สุด</li> <li>4. นักเรียนในห้องร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ประเด็นต่อไปนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) บุคคลในอุดมคติ ส่วนใหญ่เป็นคนอย่างไร (เช่น เก่ง มีเมตตา เสียสละ รับผิดชอบ)</li> <li>2) การมีเป้าหมายชีวิตเป็นประโยชน์ต่อเราอย่างไร</li> <li>3) ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมและจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร</li> </ol> </li> <li>5. สมาชิกในกลุ่มโหวตลงคะแนนว่าเรื่องของใครน่าสนใจที่สุด</li> <li>6. นักเรียนติตรูปบุคคลในอุดมคติพร้อมเขียนบรรยายใต้รูปถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ได้แรงบันดาลใจมาจากบุคคลในรูป</li> </ol> <p><b>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</b></p> <p>ถามนักเรียนว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) จากการทำกิจกรรมนี้ได้ข้อคิดอะไร</li> <li>2) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร</li> <li>3) นักเรียนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้</li> </ol> <p><b>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้</li> </ol> <p><b>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</b></p> <p>แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้หรือไม่</li> <li>9. นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น</li> </ol>



<ol style="list-style-type: none"> <li>10. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกทาง ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างต้องดีที่สุด หรือไม่ผิดพลาดเลย</li> <li>11. ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง</li> <li>12. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป</li> <li>13. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง</li> <li>14. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตแก่ตนเอง สร้างความภูมิใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ</li> <li>15. พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น</li> <li>16. ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ</li> </ol>
<p><b>3. ระยะเวลา</b> 60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b> ภาพบุคคล 4 ภาพ</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> </ul>



### บุคคลที่ 1 พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา

(นายกรัฐมนตรี คนที่ 29) พล.อ. ประยุทธ์ จันทร์โอชา เกิดเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2497 จังหวัดนครราชสีมา จบการศึกษาจากโรงเรียน วัดนวลนรดิศ กรุงเทพมหานคร และได้เข้าเรียน ต่อที่โรงเรียนเตรียมทหาร และโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ 23 จนสำเร็จ การศึกษา

ขณะดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการทหารบก ได้พบเจอเหตุการณ์การชุมนุมทางการเมืองมาหลายครั้ง กระทั่งการชุมนุมของกลุ่ม กปปส. นำโดย นายสุเทพ เทือกสุบรรณ ในปี 2556 และยึดเยื้อมานานกว่าครึ่งปี ก็ได้มีการเรียกร้องจากหลายฝ่ายให้เจ้าหน้าที่ทหารออกมายืนเคียงข้างประชาชน เพราะมีมือมืดลอบใช้อาวุธสงครามทำร้ายประชาชนอยู่บ่อยครั้ง จนมีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจำนวนมากไม่น้อย ขณะที่อีกฝ่ายเรียกร้องให้ทหารอยู่ในที่ตั้ง อย่ากระทำการใด ๆ ที่ขัดต่อกฎหมายรัฐธรรมนูญ นั่นจึงทำให้ พล.อ. ประยุทธ์ ต้องออกมาให้สัมภาษณ์ถึงจุดยืนกองทัพหลายต่อหลายครั้ง เพื่อย้ำในหน้าที่ของทหาร

แต่ความรุนแรงก็ยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่อง ทำให้เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2557 พล.อ. ประยุทธ์ จึงออกแถลงการณ์ 7 ข้อ ระบุว่า หากสถานการณ์รุนแรงมีแนวโน้มถึงขั้นจะเกิดจลาจล ทหารจำเป็นต้องออกมาระงับอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อไม่ให้ผู้ใดทำร้ายประชาชนผู้บริสุทธิ์อีก ซึ่งการประกาศแถลงการณ์ครั้งนั้น ทำให้หลายฝ่ายจับตามองว่า พล.อ. ประยุทธ์ จะประกาศใช้กฎอัยการศึกหรือไม่

กระทั่งในวันที่ 20 พฤษภาคม 2557 พล.อ. ประยุทธ์ ประกาศใช้กฎอัยการศึกทั่วราชอาณาจักร เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย โดยตั้งกองอำนาจการรักษาความสงบเรียบร้อย (กอ.รส.) ขึ้นมาดูแลสถานการณ์ พร้อมกับเชิญตัวแทน 7 ฝ่าย ประกอบด้วย ตัวแทนฝ่ายรัฐบาล, ตัวแทนวุฒิสภา, ตัวแทนคณะกรรมการการเลือกตั้ง (กกต.), ตัวแทนพรรคเพื่อไทย, ตัวแทนพรรคประชาธิปัตย์, ตัวแทน กปปส. และตัวแทน นปช. เข้าวงประชุมหารือแก้ไขปัญหาประเทศ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2557 แต่ไม่ได้ข้อสรุป จึงนัดมาประชุมร่วมกันใหม่ในวันที่ 22 พฤษภาคม 2557

จนเมื่อช่วงบ่ายวันที่ 22 พฤษภาคม 2557 ตัวแทน 7 ฝ่ายได้เข้าร่วมประชุมกันอีกครั้ง แต่ก็ยังไม่ได้ข้อสรุป ภายหลัง พล.อ. ประยุทธ์ ได้สั่งควบคุมตัวทุกคนขึ้นรถตู้ไปยัง ร.1 รอ. ก่อนจะแถลงการณ์ผ่านสถานีโทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจ ประกาศมีความจำเป็นต้องเข้าควบคุมอำนาจการปกครองตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถือเป็น การประกาศรัฐประหารอีกครั้งที่เกิดขึ้นประเทศไทย

จากนั้น พล.อ. ประยุทธ์ ได้เข้ามามีบทบาทในการเดินทางจัดระเบียบสังคม พร้อมประกาศแผนโรดแมป 3 ขั้น เพื่อนำไปสู่การปฏิรูปประเทศ โดยในขั้นที่ 2 มีการตั้งสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ขึ้นมาร่างกฎหมาย พร้อมกับเสนอชื่อนายกรัฐมนตรีคนต่อไป สมาชิก สนช. ได้ลงมติเห็นชอบให้ พล.อ. ประยุทธ์ ดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี คนที่ 29 ของประเทศไทย

ที่มา: วิกีพีเดีย [https://th.wikipedia.org/wiki/ประยุทธ์\\_จันทร์โอชา](https://th.wikipedia.org/wiki/ประยุทธ์_จันทร์โอชา)

## บุคคลที่ 2 ปอ ทฤษฎี สหวงษ์ (ดารานักแสดง)



ปอ ทฤษฎี สหวงษ์ เป็นหนุ่มเลือดอีสาน มีบ้านเกิดอยู่ที่จังหวัดบุรีรัมย์

ก่อนที่ จะก้าวเข้าสู่เส้นทางบันเทิง เขาได้เคยทำงานธนาคารเมื่อครั้งเรียนจบ ก่อนตัดสินใจลาออกเพื่อรับงานแสดงอย่างเต็มตัว

ละครเรื่องแรกในชีวิตการแสดงของ ปอ ทฤษฎี ก็คือเรื่อง ลิขสิทธิ์หัวใจ (2548) โดยหนุ่มปอ รับบทเป็น ลิขสิทธิ์ ประกอบคู่กับนางเอกสาว แพท ฌปภา ที่รับบทเป็น ไหม ซึ่งในขณะนั้นสาวแพทเองก็ยังคงถือเป็นนักแสดงหน้าใหม่เช่นกัน

มีโอกาสมทบบทเป็น ผู้ใหญ่ลี ในละครเรื่อง ผู้ใหญ่ลีกับนางมา (2552) ซึ่งจากการรับบทเป็นชานา ซึ่งกลายมาเป็นแรงบันดาลใจให้ ปอ ทฤษฎี เดินทางมุ่ง

สู่อาชีพชานาในชีวิตจริง

ปอ ทฤษฎี นั้นมีที่ดินสำหรับทำการเกษตรที่ จ.บุรีรัมย์ บ้านเกิดที่เจ้าตัวบอกว่าเป็นธุรกิจเล็ก ๆ ในครอบครัว โดยจัดสรรปันส่วนสำหรับทำนาปลูกข้าว รวมถึงมีแผนปลูกมะนาว แลมีเจ้าตัวยังพยายามศึกษาแนวทางการทำเกษตรอินทรีย์ร้อยเปอร์เซ็นต์อีกด้วย

เกียรติคุณและรางวัล ปอ ทฤษฎี

- รางวัลลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีย่างสูงต่อแม่
- ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นทูตของ WSPA คนแรกประจำภูมิภาคเอเชีย
- รางวัลผู้ที่ใช้ภาษาไทยดีเด่น จากราชบัณฑิตยสถานสรรเสริญ ปี 2552
- รางวัลศิลปินรักษ์สิ่งแวดล้อม (Star Entertainment Awards 2009) รับเข็มรางวัล

จากกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปี 2553

- รางวัลระฆังทอง บุคคลแห่งปี 2553
- รางวัลบุคคลต้นแบบปี 2554 ในด้านความโปร่งใสและซื่อตรง จากงานสมัชชา

คุณธรรมแห่งชาติ ครั้งที่ 5

- รางวัลมณีเมขลา ปี 2555
- รางวัลสีสันบันเทิงอวอร์ดส 2558 สาขาขวัญใจมหาชน

ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2558 แฟนคลับของ ปอ ทฤษฎี มีอันต้องช็อกกับข่าวที่หนุ่มปอ ประสบอุบัติเหตุตกบันไดที่บ้าน จนกระดูกเชิงกรานร้าว 3 จุด ต้องเข้ารับการผ่าตัดเพื่อรักษาตัว และทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย โดยเจ้าตัวเผยว่า ปีนี้เป็นปีขง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าฟาดเคราะห์ไป ก่อนที่พระเอกหนุ่มจะมาป่วยหนักเป็นไข้เลือดออก และเสียชีวิต

ที่มา: วิกิพีเดีย วิกิพีเดีย [https://th.wikipedia.org/wiki/ทฤษฎี\\_สหวงษ์](https://th.wikipedia.org/wiki/ทฤษฎี_สหวงษ์)

### บุคคลที่ 3 ต๊อบ อธิพิทธิ์ พิระเดชาพันธ์ (เจ้าของเก้าแก่น้อย)



เศรษฐีร้อยล้านคนนี้ ถูกตราหน้าว่าเป็นคนไม่เอาถ่าน ไม่สนใจเรียน ติดเล่นเกมออนไลน์ตั้งแต่ ม.4 ถึงขนาดสะสมแต้มจนรวยที่สุดในเซิร์ฟเวอร์ และกลายเป็นผู้ที่มีชื่อเสียง จนมีฝรั่งมาขอซื้อไอเท็มเด็ด ๆ ไอเท็มเจ๋ง ๆ ที่หายากในเกมจากเขา และนั่นก็เป็นการเริ่มต้นสร้างรายได้ของต๊อบ และได้เรียนต่อที่มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งตอนนั้นนั่นเองเขาก็เริ่มก้าวเข้าสู่ถนนแห่งเส้นทางธุรกิจ พร้อมตั้งใจจะทำความฝันของตัวเองให้เป็นจริงด้วยการมีธุรกิจเป็นของตัวเอง และในช่วงจังหวะที่เกมออนไลน์เริ่มไม่เป็นที่นิยมเหมือนเคย เขาก็หารายได้จากช่องทางอื่น ทั้งขายเครื่องเล่นวีซีดี ดูทำเลเปิดร้านกาแฟหน้ามหาวิทยาลัย แต่ก็ไม่เป็นที่ประสบความสำเร็จ จนกระทั่งเขาได้ไปเดิน

งานแฟร์ช่องทางธุรกิจ ซึ่งในงานนั้นมีเฟรนไชส์จากประเทศญี่ปุ่นมาออกบูท ด้วยความที่เขาเป็นคนชอบกินเกาลัดอยู่แล้วเลยสนใจธุรกิจนี้เป็นพิเศษ จึงเข้าไปสอบถามค่าเฟรนไชส์เกาลัดดังกล่าว แต่ทว่าราคาสูงเกินกำลังที่เขาจะมี เลยขอแค่เช่าตู้แก้วเกาลัดเท่านั้น แล้วมาสร้างเฟรนไชส์เป็นของตัวเอง และเมื่อวันที่เขาต้องไปเซ็นสัญญาซื้อขายเกาลัดที่ห้างแห่งหนึ่ง ก่อนออกจากบ้านเขาได้ยินคุณพ่อพูดกับเพื่อนว่า “ลูกอ้าวกำลังจะเป็นเก้าแก่น้อยแล้ว” คำว่าเก้าแก่น้อยที่ได้ยินตอนนั้นนั่นเองที่เป็นที่มาของชื่อ “เก้าแก่น้อย” สาหรัยทอดกรอบในปัจจุบัน

เศรษฐีร้อยล้าน ได้ใช้เวลาเพียงแค่ 3 วันกว่า ๆ ขยายเฟรนไชส์เกาลัดเก้าแก่น้อย ได้กว่า 30 สาขา และเมื่อเขาเห็นว่า เฟรนไชส์ของเขาขายได้หลายแห่งแล้ว เขาจึงคิดจะทำสินค้าอื่นเพิ่มเติม จึงลองนำอย่างอื่นมาวางขายในร้าน ไม่ว่าจะเป็น เกาลัด ลูกท้อ ลำไยอบแห้ง และสาหร่าย แต่สินค้าที่ขายดีที่สุดในตอนนั้นกลับไม่ใช่เกาลัด แต่กลายเป็นสาหร่ายทอดกรอบ ซึ่งนั่นเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เขาอยากต่อยอดธุรกิจในการทำสาหร่ายทอดตรา “เก้าแก่น้อย” อย่างจริงจัง

หลังจากนั้นเขาก็พยายามศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับสาหร่าย และได้ลองผลิตลองถูกอยู่หลายครั้ง มีอุปสรรคมากมาย ทั้งสินค้าหมดอายุไว รูปแบบแพ็คเกจจำหน่ายไม่สวย จึงทำให้เขากลับมานั่งคิดอีกครั้งว่าจะทำอย่างไรให้สินค้าเก็บไว้ได้นาน มีแพ็คเกจที่น่าสนใจ และสามารถขายในร้านสะดวกซื้ออย่าง 7-11 ได้

เขาจึงเดินทางด้วยการเริ่มต้นหาทุนสร้างโรงงาน โดยการไปขอกู้ยืมจากธนาคารแห่งหนึ่ง แต่ก็ได้รับการปฏิเสธกลับมา ซึ่งตอนนั้นเขามีอายุเพียง 20 ปี และเมื่อเขาгүйเงินไม่ผ่าน เขาจึงยอมตัดใจขายธุรกิจเกาลัด ที่สร้างรายได้ให้เขาเดือนละกว่าล้านบาท แต่กว่าที่เขาจะตัดสินใจขายเฟรนไชส์แรกที่เขาปลุกปั้นมากับมือ ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เขาก็ต้องขายด้วยความเสี่ยง เพราะเขาไม่รู้เลยว่า ธุรกิจสาหร่ายนั้น จะดีเท่าที่ธุรกิจเกาลัดหรือไม่ จากนั้นเป็นต้นมา “เก้าแก่น้อย” ก็ทะยานสู่ผู้บริโภคที่ชื่นชอบสาหร่ายทอดกรอบได้สำเร็จ ส่วน ต๊อบ ก็กลายเป็นนักธุรกิจหนุ่มใหม่ไฟแรง กลายเป็นเศรษฐีพันล้านได้อย่างสำเร็จ

ที่มา: วิกีพีเดีย [https://th.wikipedia.org/wiki/อธิพิทธิ์\\_กุลพงษ์วิชัย](https://th.wikipedia.org/wiki/อธิพิทธิ์_กุลพงษ์วิชัย)

#### บุคคลที่ 4 ท็อป บิณฑ์ บรรลือฤทธิ์ (นักแสดง, อาสาสมัครมูลนิธิร่วมกตัญญู)



เข้าสู่วงการด้วยการถ่ายแบบ และแสดงเป็นตัวประกอบ ก่อนจะมารับบทนำจากการแนะนำของ คมนัน อรรถมเดช จากนั้นจึงทำให้เขามีชื่อเสียงโด่งดังในด้านละครโทรทัศน์ เป็นต้นมา นอกจากนั้นยังมีผลงานกำกับการแสดงให้หลายคนได้เห็นกัน อาทิ เรื่อง ตำนานกระสือ, ช้างเพื่อนแก้ว ปัญญาเรณู ฯลฯ

และบิณฑ์ยังเป็นดาราคณหนึ่งทำงานช่วยเหลือสังคมโดยเป็นอาสาสมัครมูลนิธิร่วมกตัญญู ยาวนานถึง 20 กว่าปี ความเคยชินที่ได้เห็นมูลนิธิปอเต็กตึ๊งและมูลนิธิร่วมกตัญญูมาช่วยเหลือคนจนและชาวบ้าน ซึ่งส่วนตัวของบิณฑ์ บรรลือฤทธิ์ เองก็อยู่ต่างจังหวัด จึงเกิดภาพชินตาทุกปี เวลากลุ่มดังกล่าวเอาอุปกรณ์การเรียนและเสื้อผ้านักเรียนเข้ามาแจก จนกระทั่งเขาได้มีโอกาสเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานคร และมีการถูกหยิบยื่นโอกาสให้เข้าวงการบันเทิง ด้วยความที่เป็นพลเมืองดีช่วยเหลือคนเป็นทุนเดิม เขาจึงได้ร่วมงานกับมูลนิธิร่วมกตัญญูมาจนถึงทุกวันนี้

ความดีที่สั่งสม : ภาพที่เห็นหลักๆ นอกเหนือจากการเป็นนักแสดงดังในวงการบันเทิงแล้ว บิณฑ์ บรรลือฤทธิ์ ยังปฏิบัติหน้าที่งานด้านสงเคราะห์สังคมได้ดีเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ, ผู้เสียชีวิต และผู้ด้อยโอกาสตกทุกข์ได้ยาก อาทิ

1. ได้รางวัลคนดี จิตอาสา จากสมาคมักข่าวอาชญากรรมแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 21 ต.ค. 2554 (เพื่อคัดสรรคนดีประเทศไทย เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปีที่ 4 ประจำปี 2554) เหตุเข้าซาร์จแย่งมีดจากแม่ค้าที่เกิดอาการเครียดใช้มีดจี้ลูกชายวัย 1 ขวบ เป็นตัวประกัน

2. เปิดสื่อกลางบนสังคมออนไลน์ผ่านเว็บไซต์เฟซบุ๊กช่วยเหลือชาวบ้าน โดยใช้ชื่อเพจว่า บิณฑ์ บรรลือฤทธิ์ ซึ่งแฟนเพจ ณ ตอนนี้มีจำนวนราว ๆ 7 แสนกว่าคน โดยเพจดังกล่าวมีจุดประสงค์เป็นสื่อกลางถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้ประสบทุกข์ได้ยากบนเพจของตนเอง เพื่อให้คนในสังคมช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาสกว่า

3. ถูกตั้งให้เป็น “รหัสดารารหมายเลขหนึ่ง” ในงานอาสาสมัครมูลนิธิร่วมกตัญญู

4. เป็นผู้จัดการกิจกรรมพิเศษ มูลนิธิร่วมกตัญญู ดูแลบริหารจัดการอาสาสมัครทั่วประเทศกว่า 5,000 คน โดยที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ

ที่มา: วิกีพีเดีย [https://th.wikipedia.org/wiki/บิณฑ์\\_บรรลือฤทธิ์](https://th.wikipedia.org/wiki/บิณฑ์_บรรลือฤทธิ์)



## กิจกรรมที่ 9

### อารมณ์ดีราศีจับ

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <p>1.1 เพื่อให้ให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ</p> <p>1.2 เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ</p> <p>1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</p> <p>1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน เมื่อครบแล้วให้นั่งลง</p> <p>2. ครูแจกใบงานเรื่อง “สถานการณ์ต่าง ๆ” กลุ่มละ 1 ชุด</p> <p>3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นในใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</p> <p>4. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก 2 ด้าม บันทึกสิ่งที่ได้จากกรออภิปรายในใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <p>ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้จะปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ครูแจกใบความรู้เรื่อง “อารมณ์ดีราศีจับ”</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <p>4.1 ใบงานเรื่อง “สถานการณ์ต่าง ๆ” จำนวน 5 แผ่น</p> <p>4.2 ใบความรู้ที่ 9 จำนวน 5 แผ่น</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <p>5.1 ตรวจใบงาน</p> <p>5.2 ตรวจการนำเสนอ</p> <p>5.3 สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p>

**ใบงานเรื่อง “สถานการณ์ต่าง ๆ”**

**สถานการณ์ที่ 1** ท่านพยายามตั้งใจเรียน แต่เพื่อนส่งเสียงดัง ท่านฟังเท่าไรก็ไม่เข้าใจ  
วิชาที่อาจารย์สอน

**สถานการณ์ที่ 2** เพื่อนไม่มาตามนัดเพื่อทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ มีผลทำให้งานกลุ่มอาจ  
ไม่เสร็จตามที่กำหนดส่ง

**สถานการณ์ที่ 3** เพื่อนรักกันมากที่อยู่ต่างห้อง ชวนท่านโดดเรียนไปดูหนังที่อยากดูมาก  
แต่ท่านกลัวเรียนไม่ทัน

คำถาม	คำตอบ
<b>สถานการณ์ที่ 1</b>	
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก เช่นนี้	
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ อย่างไร	
<b>สถานการณ์ที่ 2</b>	<b>คำตอบ</b>
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก เช่นนี้	
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ อย่างไร	
<b>สถานการณ์ที่ 3</b>	<b>คำตอบ</b>
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก เช่นนี้	
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ อย่างไร	



## ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์ดีราศีจับ”

คำถาม	แนวคำตอบที่ควรได้
<b>สถานการณ์ที่ 1</b>	
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	- ไม่พอใจที่เพื่อน ๆ ส่งเสียงดัง รบกวนสมาธิ ในการเรียน
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเช่นนี้	- หงุดหงิดตัวเองที่ตั้งใจเรียน แล้วยังเรียนไม่รู้เรื่อง - รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากคุยกับเพื่อนเนื่องจากจะได้ไม่รู้สึกแปลกแยก ในขณะที่เดียวกันก็อยากตั้งใจเรียนให้รู้เรื่องด้วยเช่นกัน
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้อย่างไร	- ยอมรับความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่มีความต้องการ 2 อย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน - สงบใจ โดยหายใจเข้า ยาว ๆ ลึก ๆ - บอกความรู้สึกของเรากับเพื่อนและขอร้องให้เพื่อนเบาเสียงลง และเตือนให้เพื่อนตั้งใจเรียน (ถ้าทำได้) - ย้ายไปนั่งฟังใกล้ ๆ ครูผู้สอน (ถ้าทำได้) - ขึ้นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์จัดการกับความคับข้องใจ และหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน
<b>สถานการณ์ที่ 2</b>	
<b>แนวคำตอบที่ควรได้</b>	
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	- ไม่พอใจ โกรธ ที่เพื่อนไม่รับผิดชอบ - หงุดหงิดตนเองที่ไม่สามารถกระตุ้นให้เพื่อนมาช่วยงานได้
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเช่นนี้	- เพื่อนไม่รับผิดชอบ - รู้สึกคับข้องใจ ที่แม้รู้สึกโกรธเพื่อนมาก แต่ก็ไม่สามารถต่อว่าเพื่อนแรง ๆ ได้ เพราะไม่อยากเสียเพื่อน

สถานการณ์ที่ 2	แนวคำตอบที่ควรได้
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สงบใจ</li> <li>- บอกความรู้สึกของตนต่อพฤติกรรมของเพื่อน</li> <li>- ขอร้องซ้ำให้เพื่อนช่วยงาน</li> <li>- ย่อยงาน และแบ่งงานให้เพื่อนรับผิดชอบในส่วนที่ถนัด และไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มมากนัก</li> <li>- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์จัดการกับความคับข้องใจและหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน</li> </ul>
สถานการณ์ที่ 3	แนวคำตอบที่ควรได้
1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากไปดูหนังและอยากเรียนในเวลาเดียวกัน</li> </ul>
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเช่นนี้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความขัดแย้งในจิตใจ ที่เกิดขึ้นจากความต้องการทำกิจกรรมที่ชอบทั้ง 2 อย่างในเวลาเดียวกันและกลัวเพื่อนไม่พอใจ คราวหลังเพื่อนอาจไปไหน โดยไม่ชวน อาจทำให้เสียเพื่อน</li> </ul>
3. ท่านมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สงบใจ</li> <li>- ใช้ทักษะปฏิเสธโดยขอบคุณและบอกความรู้สึกแท้จริงพร้อมเหตุผลกับเพื่อน “ชอบใจมากที่ชวน แต่เรากลัวเรียนไม่ทัน ขอไม่ไปนะคราวนี้”</li> <li>- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมตนเอง โดยกล้าปฏิเสธในสิ่งไม่ดี และเลือกทำสิ่งที่ดีกว่า ในขณะที่ไม่เสียเพื่อนอีกด้วย</li> </ul>



## กิจกรรมที่ 10

### ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <p style="text-align: center;">เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน เมื่อครบแล้วให้นั่งลง</li> <li>2. ครูแจกใบงานเรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน” กลุ่มละ 1 ชุด</li> <li>3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อแก้ปัญหาให้กับแต่งโมตามประเด็นในใบงาน</li> </ol> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก 2 ด้าม บันทึกสิ่งที่ได้จากการอภิปรายในใบงาน</li> </ol> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ</li> </ol> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้จะปฏิบัติอย่างไร</li> <li>7. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ”</li> <li>8. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “แนวทางในการจัดการกับความเครียด”</li> </ol>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p style="text-align: center;">60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 กระดาษฟลิปชาร์ต 1 แผ่น</li> <li>4.2 ปากกาเมจิก 2 ด้าม</li> <li>4.3 ใบงานเรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”</li> <li>4.4 ใบความรู้ เรื่อง “แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ”</li> <li>4.5 ใบความรู้ เรื่อง “แนวทางในการจัดการกับความเครียด”</li> </ol>
<p><b>5. การประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 ตรวจใบงาน</li> <li>5.2 สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>

### ใบงานเรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”

แตงโม เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ของวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี แตงโมอายุ 18 ปี เป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแม่แตงโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แต่ก็มีน้ำชาย น้ำสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยาหันมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของด้วย

เมื่อแตงโมมาโรงเรียนจะมีรุ่นพี่ ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ มักจะล้อว่า แตงโม มีรุ่นพี่มาจีบ ใหม่ ๆ แตงโมก็ไม่ชอบใจนัก ต่อมาพอรุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝากและพูดคำหวานบ่อย ๆ แตงโมก็อดอ่อนไหวไม่ได้ ตอนเย็น ๆ รุ่นพี่คนนี้จะมาดักจับแตงโมชวนไปนั่งร้านอาหารบ้าง ไปดูหนังบ้าง จนแตงโมต้องโกหกว่า มีเรียนพิเศษอยู่บ่อย ๆ เวลาไปกับรุ่นพี่ วันหนึ่งแตงโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วมอเตอร์ไซด์ของเขาเสีย ต้องไปอุดรด้วยกันจนดึก จนรุ่นพี่คนนี้ให้แตงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่า จะต้องอยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดึกอาจจะค้างบ้านเพื่อน ในที่สุดแตงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้น ต่อมาภายหลังแตงโมกับรุ่นพี่คนนั้นก็หาโอกาสไปนอนด้วยกันบ่อย ๆ โดยโดดเรียนบ้างหรือกลับดึกบ้าง แตงโมกังวลใจว่า ตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัวเพราะเขารู้จักวิธีป้องกัน โดยให้แตงโมกินยาหลังการร่วมเพศ แตงโมก็ไม่แน่ใจนักว่า เป็นยาอะไร แต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมาแตงโมก็พบว่า ประจำเดือนตัวเองขาดหายไปกว่า 2 เดือนแล้ว จึงไปปรึกษารุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าไม่ต้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว แตงโมกลัวใจมาก หลังจากเวลาผ่านไป 3 เดือนก็เริ่มมีอาการคลื่นไส้ไม่สบาย น้ำสาวของแตงโมถามว่า แตงโมท้องใช่หรือไม่ แตงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่าน้ำจะบอกแม่และพ่อ น้ำสาวของแตงโมบอกว่า ถ้าท้องละก็แตงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแตงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แตงโมจึงหาทางปรึกษากับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่า เขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัดและคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แตงโมพูดกับน้ำสาวให้พาไปทำแท้ง แตงโมกลัวใจร้องไห้ และเพื่อนร่วมห้องมาเห็น ก็ถามแตงโมว่า แตงโมท้องใช่ไหม เพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แถมยังบอกให้แตงโมระวังตัวด้วย เพราะพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอดส์ได้ แตงโมอับอายและเสียใจมากได้แต่คิดว่าอนาคตของตนมืดมนแน่แล้ว

#### คำสั่ง

ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาทางออกให้แตงโม ตามประเด็นต่อไปนี้

- 1) แตงโมไม่ยอมทำแท้ง
- 2) แตงโมอยากเรียนหนังสือต่อ
- 3) แตงโมไม่ยอมถูกไล่ออกจากบ้าน
- 4) แตงโมยังไม่อยากถูกทอดทิ้ง จากรุ่นพี่คนนั้น

**ใบความรู้ เรื่อง “แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ”****1. บริการปรึกษาปัญหาชีวิตทางโทรศัพท์**

- 1) ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา  
สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาฯ  
โทร 0 2218 8434 – 5
- 2) สายด่วนวัยรุ่น  
โทร 0 2275 6993 – 4  
จันทร์ – เสาร์ 9.00 – 21.00 น.
- 3) ศูนย์ฮอตไลน์  
โทร 0 2276 2950 – 1  
โทร 0 2277 7699, 0 2277 8811 (โทรฟรี)  
จันทร์ – ศุกร์ 8.30 – 18.00 น.
- 4) สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล  
โทร 0 2889 3665

**2. บริการวางแผนครอบครัว**

- 1) สมาคมพัฒนาประชากรชุมชน (PDA)  
โทร 0 2299 4611 – 28  
จันทร์ – ศุกร์ 8.30 – 17.00 น.
- 2) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)  
โทร 0 2245 1888, 0 2245 7382 – 5 /ดินแดง  
โทร 0 2433 3503 / ปิ่นเกล้า  
โทร 0 2941 2320 / บางเขน

**3. กรณีถูกกลั่นแกล้ง ช่มชู้ ทูบตี**

- 1) มูลนิธิเพื่อนหญิง  
โทร 0 2513 1001  
จันทร์ – ศุกร์ 8.30 – 17.00 น.
- 2) มูลนิธิผู้หญิง  
โทร 0 2433 5149, 0 2435 1246  
จันทร์ – ศุกร์ 8.30 – 17.00 น.

### ใบความรู้เรื่อง “แนวทางในการจัดการกับความเครียด”

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป
2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น ในบางครั้งเราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไปเรียกว่าเป็นการให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวอย่างที่ดีกว่าในอนาคต
3. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนประสบความสำเร็จและมอง โลกในแง่ดี คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เราได้
4. เห็นคุณค่าสิ่งดี ๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราขจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดี ๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น
5. มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้ตัวเองมีทัศนคติที่ดี
6. ความผิดพลาดมิได้ให้เรียนรู้ ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้วแต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ผ่านมามีถือเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต





## กิจกรรมที่ 11

### คิดบวกได้จะหายเครียด

<p><b>1. จุดประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการมองโลกในแง่ดี</li> <li>1.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการจัดการความเครียด</li> <li>1.3 เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต</li> </ol>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b></p> <p>ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน เมื่อครบแล้วให้นั่งลง</li> <li>2. ครูแจกกระดาษคำตอบให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น</li> <li>3. ครูขออาสาสมัครตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ที่เสียงดัง ฟังชัด มารับใบงาน “สถานการณ์ต่าง ๆ”</li> <li>4. ให้อาสาสมัครแต่ละกลุ่ม อ่านใบงาน “สถานการณ์ต่าง ๆ” ดังนี้             <ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่านสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 1 จากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึก ในตารางสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 1</li> <li>- อ่านสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 2 จากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึก ในตารางสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 2</li> <li>- อ่านสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 3 จากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึก ในตารางสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 3</li> <li>- อ่านสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 4 จากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึก ในตารางสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 4</li> <li>- อ่านสถานการณ์ที่ 2 และ 3 ในลักษณะเดียวกับสถานการณ์ที่ 1</li> </ul> </li> </ol> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก 2 ด้าม ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในประเด็นสาเหตุความแตกต่างของคำตอบในแต่ละครั้ง</li> </ol> <p>ขั้นที่ 3 สรุปองค์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ</li> </ol> <p>ขั้นที่ 4 ประยุกต์ความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้จะปฏิบัติอย่างไร</li> <li>8. ครูแจกใบกิจกรรม “มาฝึกปฏิบัติคิดบวกกันเถอะ”</li> </ol>
<p><b>3. ระยะเวลา</b></p> <p>60 นาที</p>

**4. สื่อและอุปกรณ์**

- 4.1 กระดาษคำตอบ
- 4.2 กระดาษฟลิปชาร์ต 5 แผ่น
- 4.3 ปากกาเมจิก 10 ด้าม
- 4.4 ใบงาน “สถานการณ์ต่าง ๆ”
- 4.5 ใบงาน “มาฝึกปฏิบัติคิดบวกกันเถอะ”
- 4.6 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม

**5. การประเมินผล**

- 5.1 สังเกตการร่วมกิจกรรม
- 5.2 การตอบคำถาม
- 5.3 การทดสอบความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม

## ใบงาน “สถานการณ์ต่าง ๆ”

สถานการณ์ที่ 1	
ครั้งที่ 1	ถ้ามีชายวัย 40 ปี รูปร่างใหญ่ พุดจาเสียงดัง ดูท่าทางนักเลง ที่คุณไม่รู้จักเดินชนคุณอย่างแรง โดยไม่ขอโทษสักคำ คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 1)
ครั้งที่ 2	ถ้ามีคนที่คุณไม่รู้จักเป็นเพศตรงข้าม รูปร่างหน้าตาดี ตรงสเปคของคุณ เดินชนคุณแล้วเดินผ่านไป โดยไม่ขอโทษ คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 2)
ครั้งที่ 3	ถ้าเพื่อนสนิทของคุณชนคุณโดยไม่ขอโทษ คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 3)
ครั้งที่ 4	ถ้าลูกหรือหลาน อายุ 4 ขวบ เดินชนคุณโดยไม่ขอโทษ คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 4)
สถานการณ์ที่ 2	
ครั้งที่ 1	ขณะนั้นเป็นวันจันทร์ ตอนเช้าคุณกำลังขับรถเพื่อรีบไปเข้าแถวตอนเช้าให้ทันเวลา ซึ่งเหลือเวลาอีกไม่ถึง 3 นาที และอาจารย์นัดส่งการบ้านก่อนแถวเท่านั้น (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 1)
ครั้งที่ 2	ทันใดนั้นมีรถคันหนึ่งขับแซงรถของคุณและปาดหน้ารถของคุณอย่างกะทันหัน ทำให้คุณต้องเบรคอย่างแรง (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 2)
ครั้งที่ 3	คุณขับรถตามรถดังกล่าวไป จนพบว่ารถคันนั้นได้เลี้ยวเข้าไปในโรงพยาบาล สักครู่คุณสังเกตเห็นคนขับรถคันนั้นนำคนเจ็บหนักออกจากรถคันดังกล่าวอย่างรีบเร่ง (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 3)
สถานการณ์ที่ 3	
ครั้งที่ 1	สมมติว่าคุณเป็นสาว วันนี้นัดพบผู้ชายเป็นครั้งแรก คุณจึงแต่งตัวสวยเพื่อให้ชายหนุ่มประทับใจ คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 1)
ครั้งที่ 2	ขณะที่ยืนรออยู่ที่หน้าสวนสาธารณะตามนัดนั้น มีผู้หญิงคนหนึ่งมาชนคุณอย่างแรงจนตกลงไปในร่องน้ำข้างเน่า พอรู้ตัวคุณก็เห็นเสื้อผ้าที่แต่งมาอย่างดีสกปรกเลอะเทอะ คุณค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน เห็นไทยมุงมามุงดูคุณเต็มไปหมด คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 2)
ครั้งที่ 3	ขณะนั้น มีไทยมุงคนหนึ่งพูดว่าผู้หญิงคนที่มาชนคุณนั้นเขาถูกรถชนแล้วกระเด็นมาชนคุณอีกที เมื่อได้ยินเช่นนั้น คุณจะรู้สึกอย่างไร (หยุดให้เพื่อนเขียนความรู้สึก ครั้งที่ 3)
ครั้งที่ 4	พอได้ยินดังนั้นคุณก็ลุกไปคุยผู้หญิงคนนั้น ปรากฏว่าผู้หญิงคนนั้นคือแม่ของคุณเองที่รีบวิ่งมาหาคุณเพื่อเอากุญแจบ้านที่คุณลืมมาให้ เมื่อรู้ว่าเป็นเช่นนี้ คุณจะรู้สึกอย่างไร (บอกให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในความรู้สึก 4)

## กระดาษคำตอบ

ความรู้สึก	ความรู้สึก/อารมณ์/ความคิดที่เกิดขึ้น
	สถานการณ์ที่ 1
ครั้งที่ 1	
ครั้งที่ 2	
ครั้งที่ 3	
ครั้งที่ 4	
	สถานการณ์ที่ 2
ครั้งที่ 1	
ครั้งที่ 2	
ครั้งที่ 3	
	สถานการณ์ที่ 3
ครั้งที่ 1	
ครั้งที่ 2	
ครั้งที่ 3	
ครั้งที่ 4	

ใบงาน “มาฝึกปฏิบัติคิดบวกกันเถอะ”

คำสั่ง : จงบอกประโยชน์ หรือ ข้อดี ของข้อความต่อไปนี้ ให้มากที่สุด

ข้อความ/เหตุการณ์	มองโลกในแง่ดี
1. มีคนขับรถปาดหน้า และแซงไปอย่างรวดเร็ว	
2. รถคันหน้าเบรกกระชั้นชิด เบรกเกือบไม่ทัน	
3. ชาวบ้านนินทาเรา	
4. ตัวอ้วน	
5. ตัวเตี้ย	
6. น้ำท่วมบ้าน	
7. โกรธ	
8. เป็นโสด	
9. คนรักมีคนอื่น	
10. ไม่มีเงิน	



## กิจกรรมที่ 12

### ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม

<p><b>1. จุดประสงค์</b> เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะชีวิต</p>
<p><b>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b> ให้กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม</p>
<p><b>3. ระยะเวลา</b> 60 นาที</p>
<p><b>4. สื่อและอุปกรณ์</b> แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความฉลาดทางสังคม</p>
<p><b>5. การประเมินผล</b> - วิเคราะห์ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม</p>

### ภาคผนวก

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI) และแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence : SI)
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
3. ใบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม



**แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) และ  
แบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI)**

**คำชี้แจง**

1. แบบวัดนี้มีข้อความที่แสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดี หรือ ไม่ดี ให้ท่านเลือกตัวเลือกที่ตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
- 5 หมายถึง ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ค่อนข้างตรง
- 3 หมายถึง ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง
- 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง
- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับตัวท่านเลย
2. ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ จะนำไปเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการเท่านั้น และเป็นการเสนอรายงานในภาพรวม โดยไม่มีผลกระทบต่อใด ๆ กับตัวท่าน

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือ

นายวิริยะ ผดาศรี

นิสิตระดับปริญญาโท

สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องที่แสดงข้อมูลของตัวท่าน

1. เพศ      1.  ชาย      2.  หญิง
2. อายุ      .....ปี (เศษของปีเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)
3. ชั้นปี       ชั้นปีที่ 1       ชั้นปีที่ 2       ชั้นปีที่ 3
4. สาขาวิชา
- การบัญชี       การตลาด       คอมพิวเตอร์ธุรกิจ
- การโรงแรม       สาขาวิชาอื่น ๆ โปรดระบุ .....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI)

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันเชื่อว่าอารมณ์มีผลต่อความสามารถในการทำงานทุกอย่างของฉันทั้งได้ผลดีและไม่ดี					
2	เหตุการณ์สำคัญบางเรื่องในชีวิตทำให้ฉันกลับมาทบทวนชีวิตอีกครั้งว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญหรือไม่สำคัญ					
3	ประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นผลทำให้ฉันเสียใจคอฉันเป็นแบบนี้					
4	ฉันแสดงออกในแบบที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความประทับใจ					
5	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างง่ายดาย					
6	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
8	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
9	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
10	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
11	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำงานที่รักได้จนสำเร็จ แม้จะเป็นงานยากก็ตาม					
12	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
13	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
14	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ถ้าเป็นสิ่งที่ฉันชอบ					
15	ฉันมักจะยอมแพ้เมื่อเห็นคนอื่นกระทำการสิ่งใดแล้วไม่สำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ฉันยังไม่ลองทำเลย					
16	ฉันไม่สนใจกับความรู้สึกทุกข์ของผู้อื่น ทั้งที่ฉันก็รู้ว่าเขารู้สึกแบบนั้นจริง ๆ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
17	ฉันไม่ยอมรับหากผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
18	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
19	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
20	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น					
21	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบหากันมานาน					
22	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
23	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการหากไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
24	ฉันรู้สึกว่า การโต้แย้งกับผู้อื่นเป็นเรื่องยาก แม้จะมีเหตุผลเพียงพอก็ตาม					
25	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้สำเร็จ					

### ส่วนที่ 3 แบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence : SI)

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้					
2	ฉันรู้ว่าฉันทำอะไรแล้วคนอื่นเขารู้สึกยังไงต่อฉัน					
3	ฉันเข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร					
4	บ่อยครั้งฉันรู้สึกได้ว่าคนอื่นต้องการทดสอบฉันแต่ไม่พูดอะไร					
5	ฉันสามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้ว่าเขาไม่ได้แสดงออก					
6	บ่อยครั้งฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่น ๆ ต้องการอะไรกันแน่					
7	ฉันมักเป็นผู้รับฟังปัญหาของเพื่อนในกลุ่มเสมอ					
8	ฉันสามารถฟังเพื่อนเล่าเรื่องจนจบ โดยไม่รู้สึกรำคาญ หรือเบื่อหน่าย					
9	ฉันพยายามฟังผู้อื่นเพื่อให้เข้าใจเขามากที่สุด แม้ว่าจะเข้าใจยากก็ตาม					
10	ฉันคิดว่าฉันเป็นคู่สนทนาที่ดี					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
11	ฉันเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคู่สนทนาได้ดี					
12	เมื่อเห็นปฏิกิริยาของผู้อื่นฉันก็รู้ได้อย่างถูกต้องว่าเขารู้สึกอย่างไร					
13	ฉันเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้					
14	ฉันมักตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง					
15	ฉันสามารถรับรู้ความต้องการของผู้อื่น จากการติดต่อสื่อสารกับพวกเขาได้					
16	ฉันรู้สึกง่าย ๆ กับสังคมปัจจุบัน					
17	แม้ว่าจะถูกวิจารณ์ผลงาน ฉันยังคงรักษาสีหน้าให้เป็นปกติได้					
18	ฉันพูดคุย สนทนา ได้เป็นปกติแม้กับคนที่ฉันไม่ชอบ					
19	ฉันสามารถปรับตัวได้ดีในทุก ๆ สถานการณ์					
20	เมื่อเพื่อนฉันโพสเฟสบุ๊ค พาดพิงใคร ฉันไม่รู้เลยจนกว่าเพื่อนฉันจะบอกว่าหมายถึงใคร					
21	ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ยาก					
22	ฉันฉลาดและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมใหม่ ๆ ได้ง่าย					
23	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น					
24	ฉันรู้ว่าฉันควรปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นอย่างไร					
25	ฉันรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้คนใหม่ ๆ					
26	ฉันรู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรในการพบเจอครั้งแรก					
27	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันสามารถควบคุมความโกรธ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
28	เมื่อความคิดเห็นของฉันถูกคัดค้าน ฉันก็จะอธิบายให้ผู้อื่นฟังอย่างใจเย็นโดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ					
29	เพื่อน ๆ มักมองว่าฉันเป็นคนใจร้อน					
30	ฉันมักมีปัญหาเสมอ เมื่อต้องอยู่ภายใต้แรงกดดัน					
31	ฉันสามารถชักชวนให้ผู้อื่นทำตามได้					
32	ฉันสามารถให้ผู้อื่นทำงานให้ฉันได้					
33	ฉันสามารถใช้วิธีการของฉันในการที่จะชักชวนให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
34	ถ้าฉันต้องการอะไร ฉันรู้วิธีที่จะทำให้ผู้อื่นทำตาม ที่ฉันต้องการเพื่อประโยชน์ของฉัน					
35	ฉันรู้วิธีที่จะใช้เวลาของผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของฉัน					
36	ฉันมักแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น					
37	ฉันกระตือรือร้นที่จะมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข					
38	ฉันช่วยเหลือเพื่อน ๆ เสมอ					
39	ฉันให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
40	เมื่อเพื่อนเดือดร้อนฉันพร้อมช่วยเหลือ					

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม





### แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนแล้วขีดถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ช่อง A คือ ความร่วมมือกันทำกิจกรรม

ช่อง B คือ การแสดงความคิดเห็น

ช่อง C คือ การรับฟังความคิดเห็น

ช่อง D คือ การตั้งใจทำงาน

ช่อง E คือ การแก้ไขปัญหา/หรือปรับปรุงผลงานกลุ่ม

### เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง



## ใบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม

ครั้งที่ 1	
ครั้งที่ 2	
ครั้งที่ 3	
ครั้งที่ 4	
ครั้งที่ 5	
ครั้งที่ 6	

## ใบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม (ต่อ)

ครั้งที่ 7	
ครั้งที่ 8	
ครั้งที่ 9	
ครั้งที่ 10	
ครั้งที่ 11	
ครั้งที่ 12	